最速で身につく 最新 ミッドフットランメソッド

Mid-foot strike
The newest running technique

金城 みどり Midori Kaneshiro
高岡 尚司 Shoji Takaoka

CamScannerでスキャン

まえがき

ケガを繰り返し、心と体を消耗させた結果、競技から離れてしまうランナーは後を絶ちません。ケガは、「マラソンで目標タイムを切る」「健康のために走り続ける」「仲間との楽しいランニング」といった楽しみを根こそぎ奪う可能性があります。

私たちがこの問題に悩み、苦しみながら、辿り着いたのが、「筋肉の無駄使いをしない走り方を磨くことで、ケガを改善することができる」という答えでした。

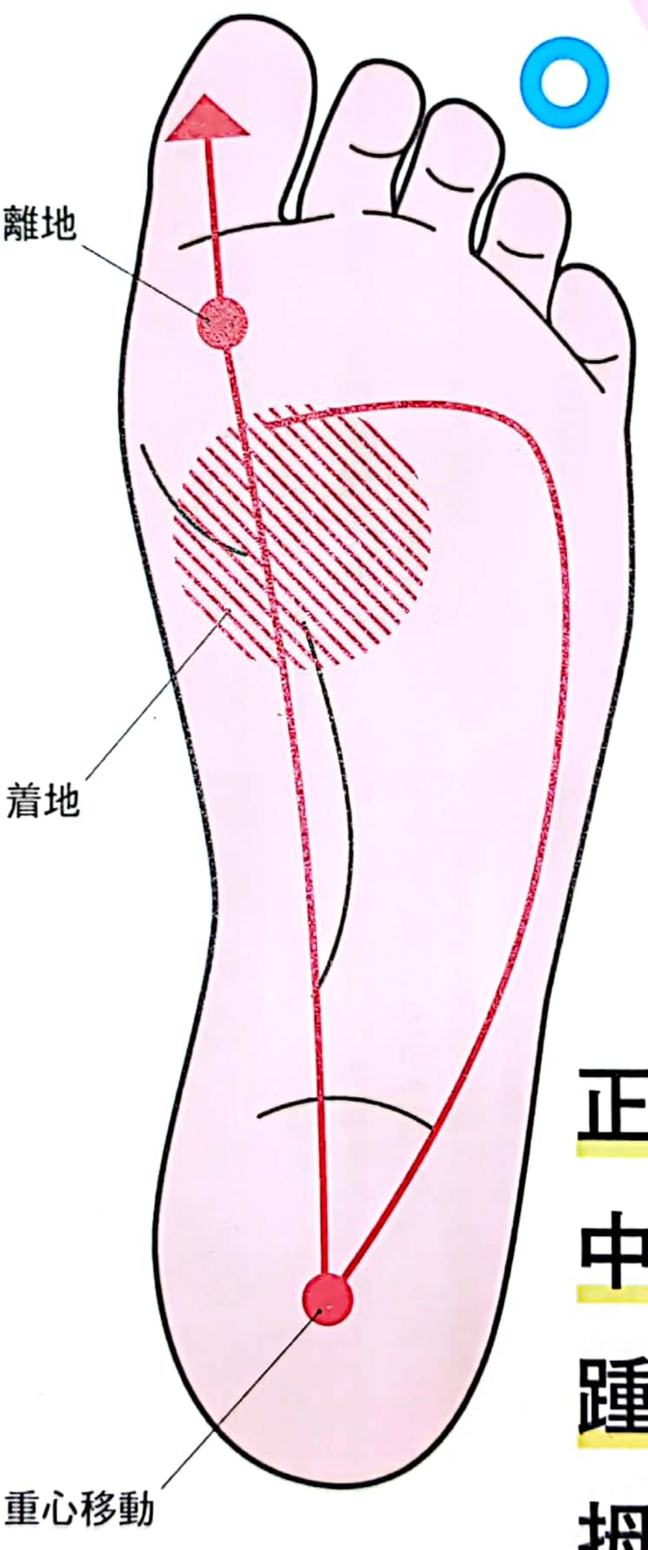
本書を読むことで、「重力」を最大限に活用して「筋肉の無駄使いをしない走り方」を身につけられます。とくに「足裏の重心移動」と「胴体の動き」にフォーカスし、高岡は胴体の動きから、金城は足元の動きから、たった4週間で一生モノのランニングメソッドが手に入る内容となっています。

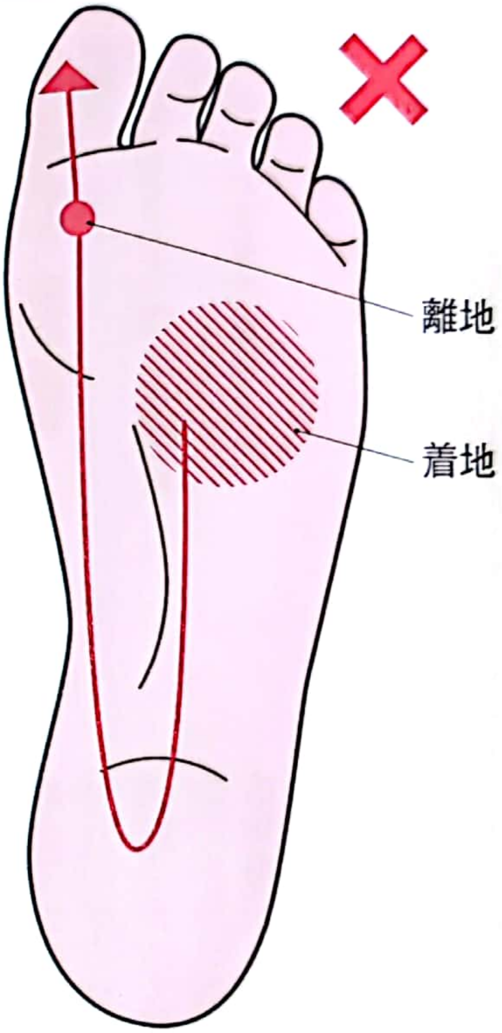
名づけて「ミッドフットランメソッド」。話題となった連続ドラマ『陸王』（ＴＢＳ系）で注目された足裏全体で着地する走法です。

本書が、ランニングによるケガでお悩みの方、マラソン後半での急激なペースダウンにお悩みの方、また、生涯ずっとランニングやウォーキングを満喫したい方にとっての、「ケガをしない走り方改革」の第一歩になれれば幸いです。

高岡尚司
金城みどり

あなたは**着地だけ**にとらわれていませんか？





正しい重心移動は
中足部全体で着地後、
踵に重心を移し、
拇指球で離地する

CamScannerでスキャン

CONTENTS

まえがき……2

序章 ケガに悩めるランナーたちへ……7

●Topic01 筋肉の無駄使いが思わぬケガを引き起こす……8
●Topic02 ケガがなくなる走り方 ミッドフット走法……10
●Topic03 重心位置はくるぶしの下あたりが理想的……12
●Topic04 骨盤が動くことで重心移動がスムーズに……14
●Topic05 ランニングの主役は胴体、脚は脇役……16
●Topic06 たった4週間でミッドフット走法を習得……18
COLMUN1 ケガの根本原因を考える……20

第1週 体が前進しやすい姿勢に整える……21

●STEP01 まずは着地時の小指をチェック……22
●STEP02 片脚立ちで足裏全体に体重を乗せる……24
●STEP03 地面を蹴らずに前へ進む……26
●STEP04 コシを入れて重心を安定させる……28
●STEP05 肩を下げて胸を開く……30
●STEP06 お腹を使って推進力を大きくする……32
●STEP07 コシを入れて前に押し出す……34
●STEP08 股関節をほぐしてまっすぐ着地する……36
COLMUN2 コシを入れるコツ……38

CamScannerでスキャン

第2週 胴体の使い方を身につける……39

STEP09 胴体を弓形に使う……40
STEP10 胴体を台形に使う……42
STEP11 胴体を上下に伸ばす……44
STEP12 胴体を回転させる……46
STEP13 体のコシをつくる……48
STEP14 重心を下げる……50
STEP15 目線を安定させる……52
COLMUN3 脚は胴体の動きを地面に伝える「メッセンジャー」……54

第3週 歩きから重心移動の感覚をつかむ……55

STEP16 踵に足裏の重心を移動させる……56
STEP17 膝の屈曲感覚を身につける……58
STEP18 踵で地面を踏み込んで前へ進む……60
STEP19 股関節に体重を乗せて前へ進む……62
STEP20 着地時の足の運びを安定させる……64
STEP21 力まない腕の振り方を身につける……66
STEP22 一足長でリズムよく歩く……68
STEP23 ウォーキングの動きを再確認……70
COLMUN4 重心移動の感覚をつかむには「急な坂道」が最適……72

CamScannerでスキャン

CONTENTS

第4週 ケガをしない走りを手に入れる……73

●STEP24 大転子を使って走る……74
●STEP25 着地のポイントを体の真下に寄せる……76
●STEP26 上と下のコシを前へ押し出す……78
●STEP27 体と足裏の軸を意識する……80
●STEP28 土踏まずに体重を乗せる……82
●STEP29 拇指球に体重を集める……84
●STEP30 拇指球でスムーズに離地する……86
COLUMN5 速く走ろうとすればするほど着地は乱れる……88
ミッドフットランメニュー……89
あとがき……90

モデル紹介

高岡 尚司
Shoji Takaoka

ラクにケガなく走るランニングコーチ。第２週の胴体の使い方のエクササイズと、第４週のランニングメソッドを担当。

金城みどり
Midori Kaneshiro

姿勢の乱れを改善するウォーキングコーチ。第１週の姿勢作りのエクササイズと、第３週のウォーキングメソッドを担当。

CamScannerでスキャン

序章

ケガに悩めるランナーたちへ

Topic01 筋肉の無駄使いが思わぬケガを引き起こす
Topic02 ケガがなくなる走り方 ミッドフット走法
Topic03 重心位置はくるぶしの下あたりが理想的
Topic04 骨盤が動くことで重心移動がスムーズに
Topic05 ランニングの主役は胴体、脚は脇役
Topic06 たった4週間でミッドフット走法を習得

CamScannerでスキャン

Topic 01

筋肉の無駄使いが思わぬケガを引き起こす

膝、アキレス腱、ふくらはぎ、股関節周り、腰など。ランナーのほとんどが、体のどこかに痛みを抱えているといっても過言ではないでしょう。治療院に通い走ることを中断しても、再び走り始めると、また同じ箇所に痛みが出るといった経験はありませんか？

その原因は、ズバリ「姿勢」にあります。ケガに悩むランナーの多くが、股関節の内旋、骨盤の後傾といった、体のねじれからくる不安定な姿勢で走っています。体がねじれた状態で無理やり脚や腰を前に出そうとすれば、膝や股関節周りに痛みが出るのは当然です。

また、マラソンといえば踵着地という昔ながらの常識に縛られている人、速く走るためにはつま先で強く地面を蹴らなければいけないと思っている人、腕をブンブンと大きく振ったほうが推進力が生まれると勘違いしている人など、間違った知識で走っている人も少なくありません。

このような走り方は「筋肉の無駄使い」をしています。せっかく地球には重力があるのに、それを活用せず、筋力を無駄使いすることで疲労がたまり、その結果ケガをしてしまう人が大勢います。

つまり、姿勢を見なおし、筋肉の無駄使いをしない走り方を身につければ、ケガの原因は改善されるはず。では、それはどんな走り方なのでしょうか？

CamScannerでスキャン

こんな走り方をしていませんか?

CASE1 踵着地で膝を痛める

着地時に膝が伸びきってしまうことで、膝への負担につながります。

CASE2 つま先着地で足首を痛める

つま先で地面を蹴る動きは、足首の過度のプロネーション（回内運動）を引き起こします。

CASE3 力いっぱい腕を振り肩が凝る

一生懸命振れば振ろうとするほど肩に力が入ってしまい、上半身全体の張りや凝りが生じます。

CamScannerでスキャン

Topic 02

ケガがなくなる走り方 ミッドフット走法

走り方の種類といえば、一般的に前足部を接地させる「フォアフット走法」、中足部を接地させる「ミッドフット走法」、踵（かかと）部分を接地させる「ヒールストライク走法」の3つに分けられます。

今、注目されているのが、TVドラマでも話題となったミッドフット走法です。ミッドフット走法は、中足部から足裏全体で地面をとらえて走るため、体への負担が軽くエネルギーロスの少ない走りが可能になるといわれています。ところが、間違ったミッドフット走法で、ケガをしてしまう人が多いのも事実です。

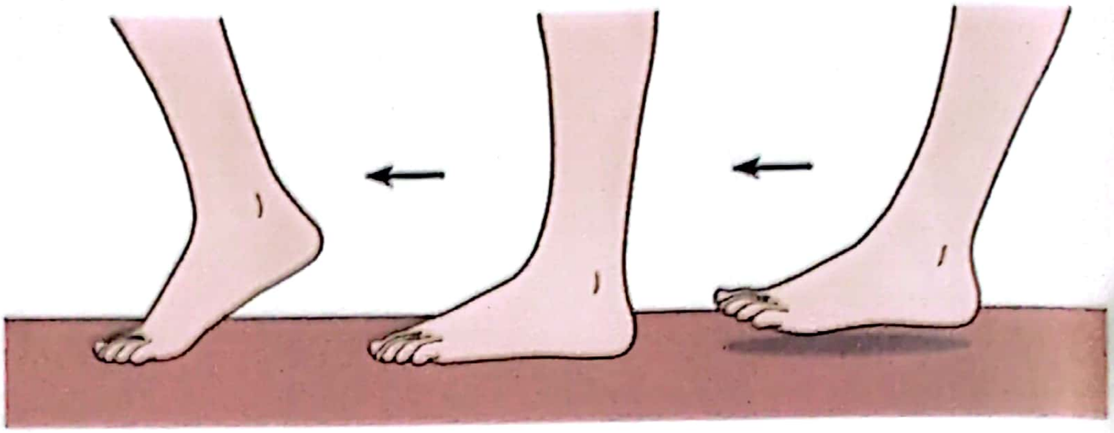
その原因は、接地だけにフォーカスしすぎるあまり、足首に力が入り胴体の使い方が伴わず、重心移動がスムーズにできていないことにあります。

とくに足の外側で接地後、拇指球（ぼしきゅう）に乗るタイミングが早すぎるため、姿勢がブレて筋肉を無駄使いする走り方になっているのです。

正しいミッドフット走法は、中足部全体で接地した後、重心を踵から拇指球へと移動させていきます。つま先と踵はブレーキとアクセルの役割を担い、踵を離地（足が地面から離れること）の際に、地面に向かって踏み込むことで、重心移動にアクセルがかかります。それによって、無駄な筋肉を使わずに走ることができるのです。

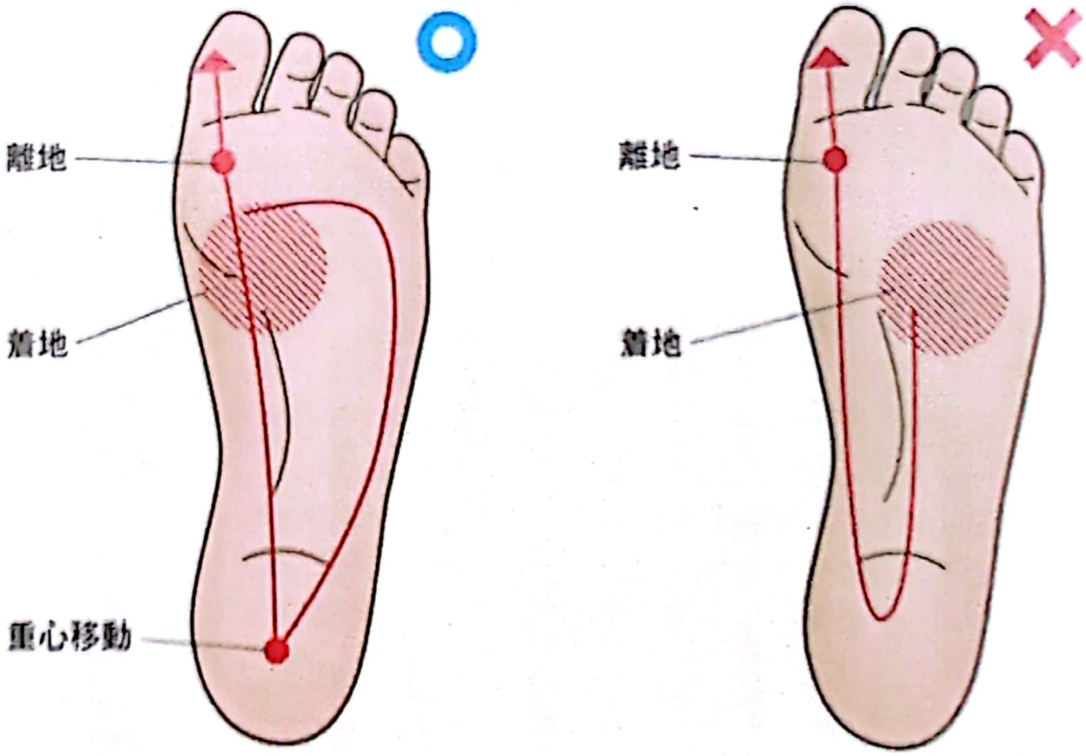
CamScannerでスキャン

正しいミッドフット着地の流れ



足裏の拇指球周辺で着地し、土踏まずに体重を乗せた後、重心を踵から拇指球へ移動させます。離地のとき、つま先で地面を蹴らないよう注意しましょう。

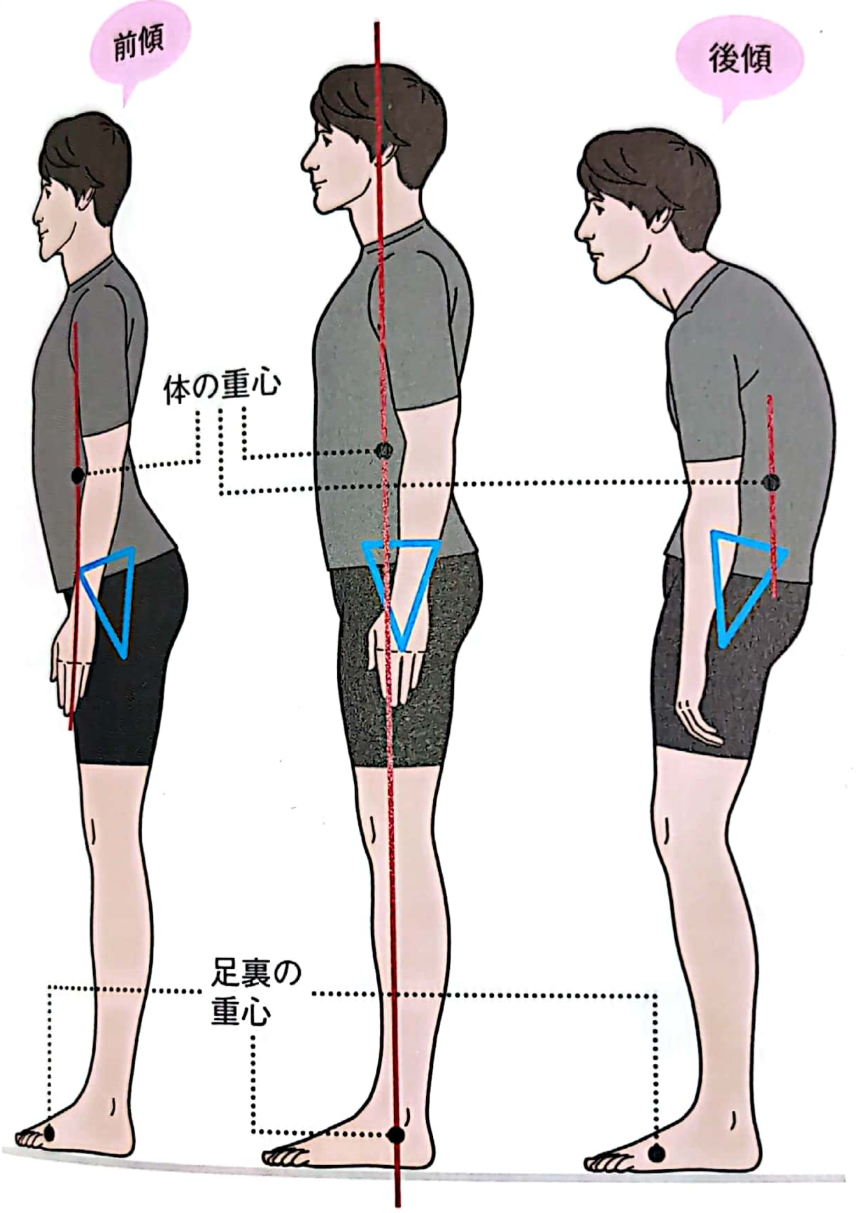
足裏の重心移動の流れ



重心を踵から拇指球へ移動させるとき、足の外側（アウトエッジ）に体重を乗せます。拇指球への重心移動が早いと、踵のアクセルがかかりません。

CamScannerでスキャン

重心位置はくるぶしの下あたりが理想的

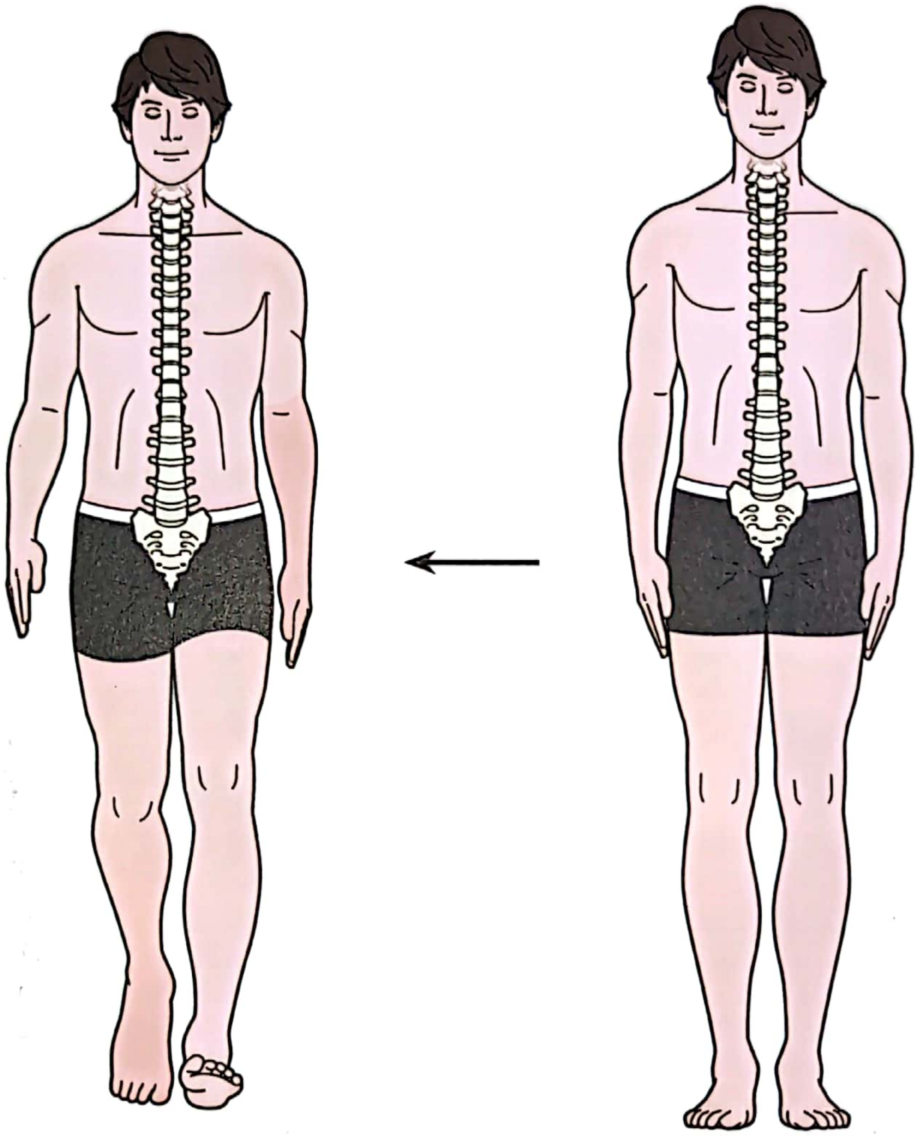


体の重心位置は、骨盤内のやや前にありますが、足裏にも重心があります。

本書でいう「足裏の重心」とは、足裏でいちばん体重が乗っている位置のこと。つま先あたりに重心があると、前傾・後傾した姿勢になってしまいます。理想は、真ん中のイラストのように、骨盤を立てて、背筋を伸ばし、くるぶしの下あたりに重心がある状態。このとき、横から見ると、耳、肩、くるぶしが一直線に並びます。

CamScannerでスキャン

足裏の重心位置をセルフチェック



1. まっすぐ立った状態で目をつむります。そうすることで、平衡感覚が薄まり、足裏の重心位置を認識しやすくなります。この状態で、自分がラクに立てるポイントを見つけ出します。

2. ラクに立てるポイントが見つかったら、目をつむったまま、脚を一歩前に踏み出します。着地の瞬間、体が左右にブレないことを意識して、一歩一歩前に進んでみましょう。

CamScannerでスキャン

Topic
04 骨盤が動くことで重心移動がスムーズに

まっすぐ立った状態で、足裏の重心がどこにあるのかがわかりましたか？　次は、重心をいかにスムーズに移動させるかです。そのポイントは「骨盤周り」の動きにあります。

とくに今、老若男女問わず姿勢の悪い人をよく見かけますが、その主な原因は現代の生活様式に関係しているといわれています。パソコン、スマートフォン、長時間のデスクワークなど。前屈みで作業をすることが多い現代人は、肩が内旋して猫背に、股関節も内旋して骨盤は後傾するといった、いわゆる典型的な後ろへ進みやすい姿勢になりがちです。このような姿勢で歩いたり走ったりすると、体は余計な力を使って前に進まなければなりません。

前進しやすい姿勢とは、無駄な力をできるだけ使わずまっすぐ立つこと。それに加えて骨盤が前後にスムーズに動かせるようになることで、胴体と脚の動きが連動してきます。骨盤は立たせるだけでなく、前後に動かせる柔軟性が必要なのです。

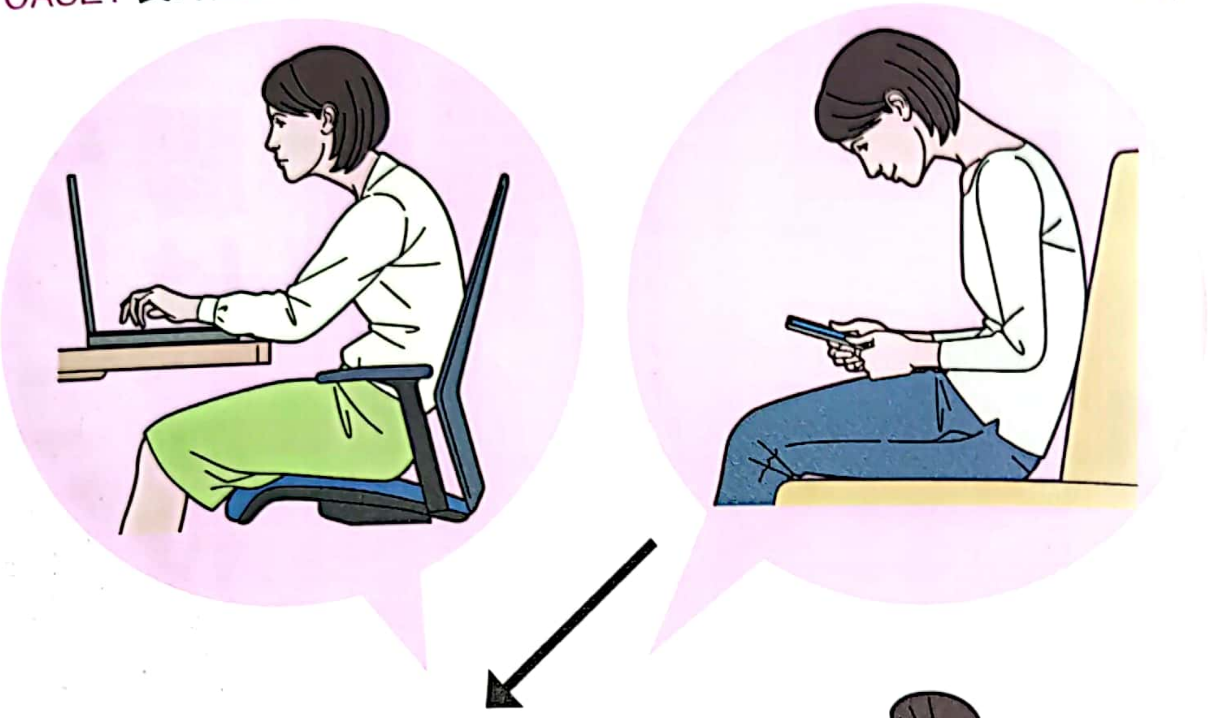
また、背中が丸まった猫背の姿勢は、胴体の前側の筋肉が硬まることが原因のひとつ。ブリッジで体を反らせたり、お腹を指で押したりする簡単なストレッチをすると、背筋がピンと伸びます。それによって、正しい姿勢が維持できれば、重心移動はラクになり、ブレーキとアクセルをスムーズに入れ替えることができるのです。

CamScannerでスキャン

骨盤が後傾する原因

CASE1 長時間のデスクワーク

CASE2 習慣的なスマホの操作



肩が内旋して猫背に、股関節も内旋して骨盤が後傾している状態。

まっすぐ骨盤を立てた状態で、前進すると、骨盤を前後にスムーズに動かせます。

CamScannerでスキャン

Topic 05

ランニングの主役は胴体、脚は脇役

「あなたは体のどこを使って走っていますか？」と質問されたら、ほとんどのランナーが「脚」と答えるはずです。この意識こそ、ケガを引き起こす原因のひとつといえます。なぜならランニングとは、脚だけで行う運動ではないからです。

そもそもランニングとは、「重力による垂直方向への落下の力を、滞りなく進行方向への推進力に変換する運動」のこと。つまり、胴体を含めた体と重力との関係がもたらしてくれるものなのです。

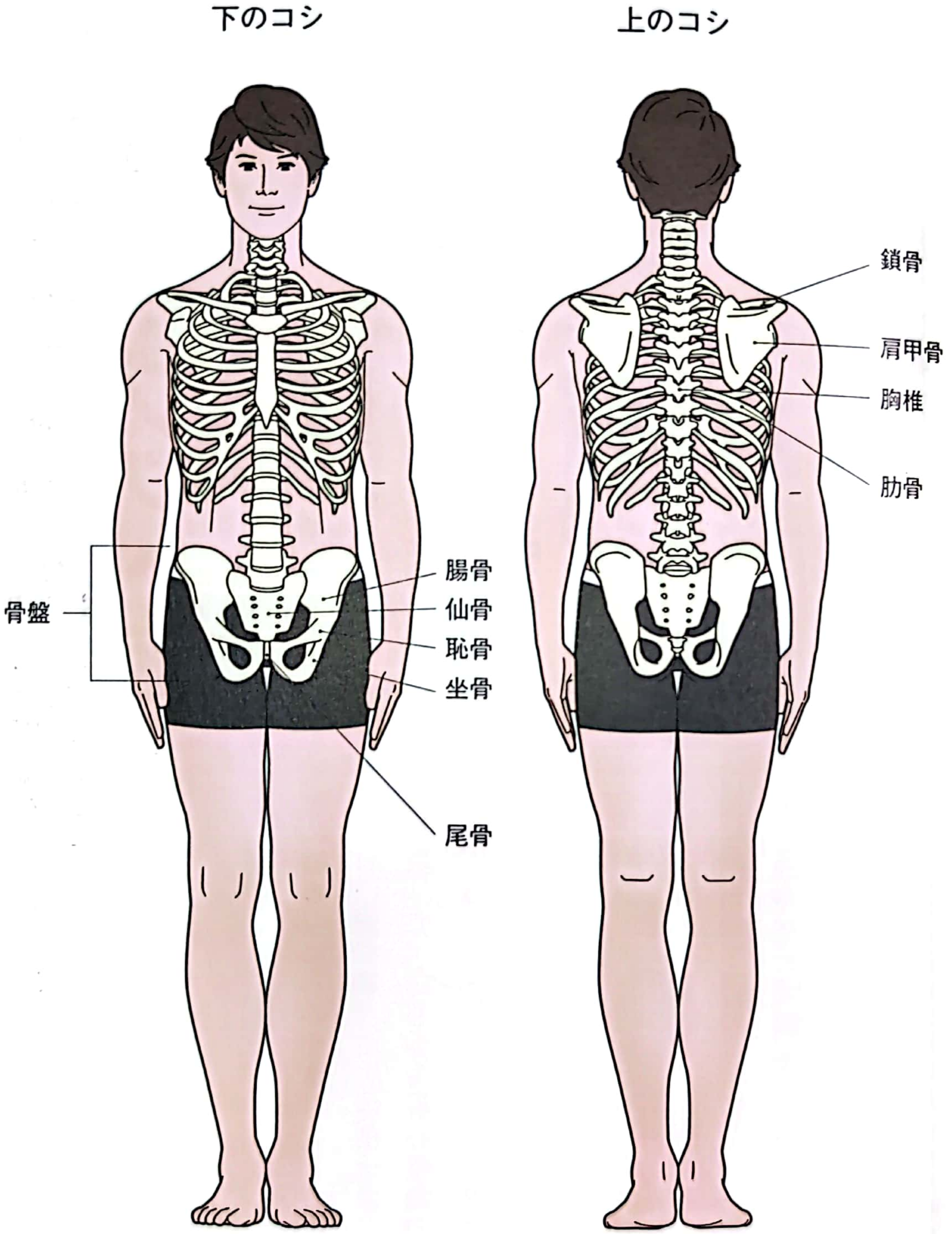
本書における胴体とは、肩関節と股関節から末端を除いた部分を指します。解剖学的でいえば、肋骨・鎖骨・胸椎・腹腰周り・骨盤・肩甲骨が含まれます。これに仙骨までを含めた背骨を、本書ではカタカナで「コシ」と表現しています。

さらに、肩甲骨周りを「上のコシ」、骨盤周りを「下のコシ」と呼びます。意味はうどんの「コシ」と同じ。背骨のコシもうどんのコシも、柔らかすぎても硬すぎてもいけないという意味です。上のコシと下のコシが前方に進むことで、重心が移動するというイメージを持つとよいでしょう。

つまり、胴体が脚より前方へ進むことで、体の重心が前へ移動します。これこそが重力を使って走るためのコツなのです

CamScannerでスキャン

上と下のコシの位置



Topic 06

たった4週間でミッドフット走法を習得

本書では、まず足裏の重心の位置をチェックして、体が前進しやすい姿勢を整えることからスタートします。次に、胴体の使い方を身につけ、歩きで重心移動の感覚をつかみ、最後に走りへの移行というアプローチをしていきます。

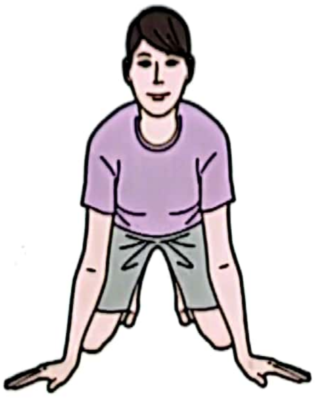
このように段階を踏んだのは、走り方の理論を理解したからといって、すぐに体が覚えてくれるわけではないからです。しかも、ランニングは個人のクセが出やすいスポーツです。クセをそのままにして走り続けていると、ケガにつながることもあるので非常に危険です。せっかく最新の走法を身につけようとしてもケガをしたのでは本末転倒です。

誰でも気軽に始められるのがランニングのいいところですが、自己流で続けるのは要注意。これをいい機会だと思って、歩きから重心移動の基本を見なおしてみてはいかがでしょうか。意外な再発見があるかもしれません。

また、歩くことは、みなさんが常日頃からしていることです。その習慣的な動作から入っていくことで、より重心移動の感覚をつかみやすくなります。この後に始まる1週間ごとに区分けした30のSTEPを、段階的に実践してみてください。きっとこの4週間で、あなたの走りは大きく変わるはずです。

ミッドフットランメソッド4週間プログラム

第1週
体が前進しやすい姿勢に整える



静的なストレッチで前に進むために必要な筋肉をほぐします。

第2週
胴体の使い方を身につける

上半身メインの姿勢作り。胴体の動かし方を覚えることで、脚の筋肉だけに頼らずに前に進めます。

第3週
歩きから重心移動の感覚をつかむ

歩きという習慣的な動作から入っていくことで、足裏の重心移動の感覚を素早く習得します。

第4週
ケガをしない走りを手に入れる

スピードを上げた状態で、胴体の動きと足裏の重心移動を流れを確認します。

CamScannerでスキャン

ケガの根本原因を考える

高岡：私たちはふたりとも、高校時代は陸上長距離の名門校で競技をしていましたね。お互い相当ハードに練習していた分、ケガや痛みは付き物だったと思います。当時、みどりさんはどんなケガに悩まされていたんですか？

金城：私は、高校２年生の頃に坐骨神経痛を発症しました。当時、「ケガをしたら治療する」という意識はあっても、「なぜケガをしてしまうのか？」ということを模索することはなく、痛みを我慢しながら競技を続けていましたね。

高岡：まさに。その場しのぎでの治療では、ケガは根本的に改善されないですよね。僕も高校時代は、股関節周りのケガに悩まされていました。大学時代には肉離れを３回もしましたよ。（笑）みどりさんは、具体的にどんな練習をされてたんですか？

金城：「スクワット」や「もも上げ」といった補強運動です。

高岡：あぁ、僕も同じです。「腹筋」や「腕振り」など、ケガで走れない時期は一生懸命に補強運動に取り組んでいました。手を抜くことが悪いことのように思っていたんですよね。 みどりさんは、どんなことがきっかけでケガを改善できたんですか？

金城：整体師として仕事をするようになってからです。姿勢を整えると体の動きもよくなると知りました。それまでは、レースに勝つことやタイムアップにとらわれすぎて体全体が力んでいたんです。力みなく走れるようになってからは、長年苦しんでいた坐骨神経痛の痛みが徐々になくなっていきました。

高岡：精神的に追い込まれることで、どんどん姿勢が悪くなっていく。僕も競技に取り組む環境を整えて、胴体の動きを見つめなおすことで股関節周りの痛みがなくなっていきました。この本で、その「姿勢の大切さ」をお伝えすることで、私たちと同じようなケガに悩むランナーの方々の少しでものお力になれたらと願うばかりです。

金城：はい、心から同感です！これから始まる４週間のSTEPを力まず、楽しみながら実践していただければ嬉しいですね。

CamScannerでスキャン

第1週

体が前進しやすい姿勢に整える

STEP01 まずは着地時の小指をチェック
STEP02 片脚立ちで足裏全体に体重を乗せる
STEP03 地面を蹴らずに前へ進む
STEP04 コシを入れて重心を安定させる
STEP05 肩を下げて胸を開く
STEP06 お腹を使って推進力を大きくする
STEP07 コシを入れて前に押し出す
STEP08 股関節をほぐしてまっすぐ着地する

CamScannerでスキャン

STEP 01

まずは着地時の小指をチェック

片方の脚を踏み出して体重を乗せてみてください。足の小指は地面にしっかりとついていますか？　歩くときも走るときも、小指は常に地面についていないといけません。なぜなら、足の外側（アウトエッジ）に乗って小指を地面に押しつけることで、スムーズな重心移動が可能になるだけでなくケガ防止にも役立つからです。

小指が浮いているとオーバープロネーションが起きる

小指が地面についていない人は意外と多いです。左の写真のように、足の小指が浮いてしまうのは、足の内側（インエッジ）に体重が乗っているから。こうなると、オーバープロネーション（過回内）という、着地時に足首が過度に内側に倒れ込む動きにつながるので要注意です。

小指をしっかりと地面につけられるようにするためには、硬まった足裏をほぐすことが必要です。

小指を地面に押しつけるエクササイズ

小指球の下あたりにある、立方骨に周辺を押すことで小指が広がり、地面に押しつけやすくなります。

足裏にテニスボールを置いて、体重をかけながらマッサージします。

次のステップまでにおさえておくこと

小指がバランス感覚の肝。小指をしっかりと地面に押しつけることで、足裏全体への重心移動がスムーズになる。

CamScannerでスキャン

STEP 02

片脚立ちで足裏全体に体重を乗せる

足裏全体に体重を乗せて立つには、膝とつま先を同じ向きに向けて、正しい姿勢が維持できるかがポイントになります。そこで必要になるのが、地面から影響を受けやすい足首とふくらはぎの柔軟性です。足首が硬いとオーバープロネーションに、ふくらはぎの筋肉が硬いと、つま先に体重が乗りやすくなるので気をつけましょう。

まずは足首をほぐす

両手は地面につけて片膝を立てて座り、もう一方の脚は開いて横にします。上体を前に倒しながら足首を曲げます。左右交互に行います。足首をほぐしたら、ふくらはぎのエクササイズへ移行します。

ふくらはぎのエクササイズ

まずは、両手両足をまっすぐ伸ばした状態で地面につけます。その後、片脚を前に出して膝を曲げます。このとき、後方の脚は、まっすぐ伸ばし、踵を床につけたまま、ふくらはぎを伸ばしましょう。背中を丸めず、両手を伸ばした状態をキープします。左右交互にリズムよく行うことが重要です。

次のステップまでにおさえておくこと

足裏の重心はくるぶしの下を意識。片脚立ちで足裏全体に体重を乗せても、ふらつかずに立てるポイントを見つける。

CamScannerでスキャン

STEP
03

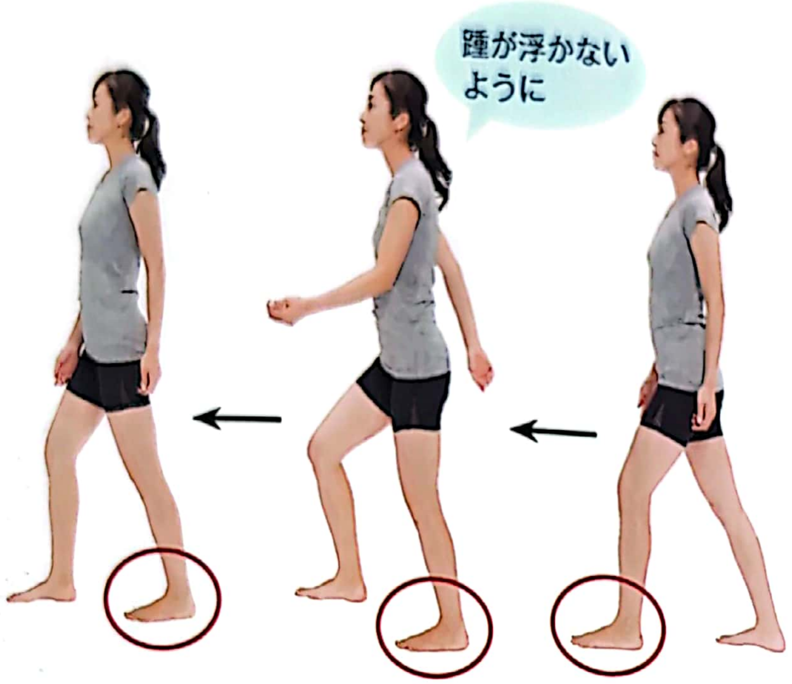
地面を蹴らずに前へ進む

POINT
足裏全体に
体重を乗せる

まずは姿勢を整えて、足裏全体に体重を乗せてラクに立ちます。脚を一歩踏み出し、足裏全体に体重を乗せます。このとき、アウトエッジから小指までに体重を乗せましょう。そのまま足裏全体に体重を乗り込ませていくと、後ろの脚も自然と前に出てきます。この動きが、地面を蹴らない一歩です。

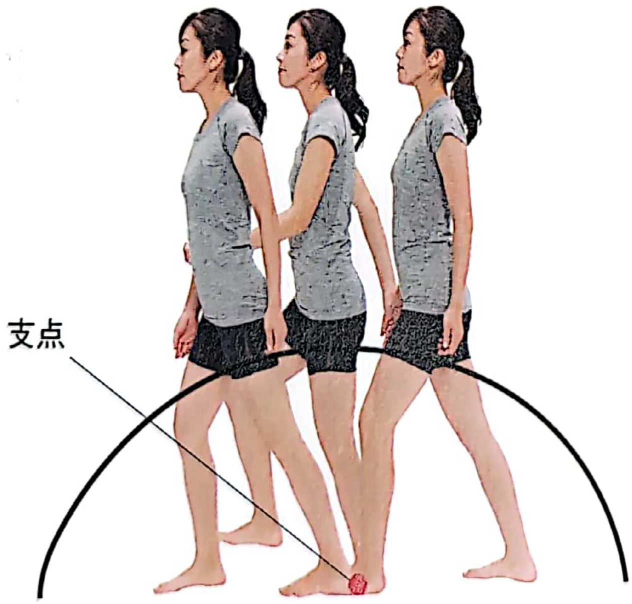
CamScannerでスキャン

踵を地面につけたまま歩く



踵をなるべく地面につけたまま、ゆっくり歩きます。この動きを繰り返すことで、つま先で地面を蹴らない意識を定着させます。

踵が支点となって体が運ばれる



支点とは、歩いたり走ったりするときの体の中で、最も動かない点のことです。

この写真の左脚の踵は着地してから動かずに、体がその上を通過しています。このイメージで歩くと、踵をなるべく地面につけたまま進む動きがつかみやすくなります。

次のステップまでにおさえておくこと

つま先で地面を蹴るのは筋肉の無駄使い。踵を支点にして、地面を蹴らずに進む感覚をつかむ。

CamScannerでスキャン

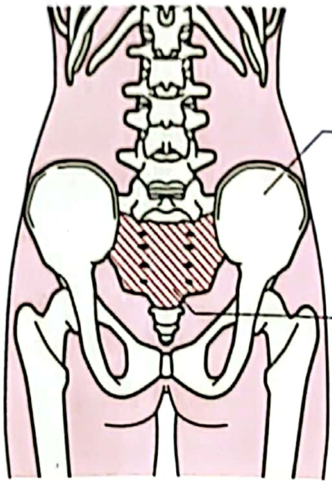
STEP 04

コシを入れて重心を安定させる

足首とふくらはぎの筋肉をほぐしたところで、正しい姿勢をおさらいしてみましょう。足裏を地面につけて、耳・肩・くるぶしが一直線になるのが正しい姿勢です。ここでポイントになるのが「コシを入れる」こと。コシが前傾したり後傾したりすると、姿勢が崩れて重心の位置も安定しません。コシを入れるためには、太もも裏の筋肉のストレッチが必要です。

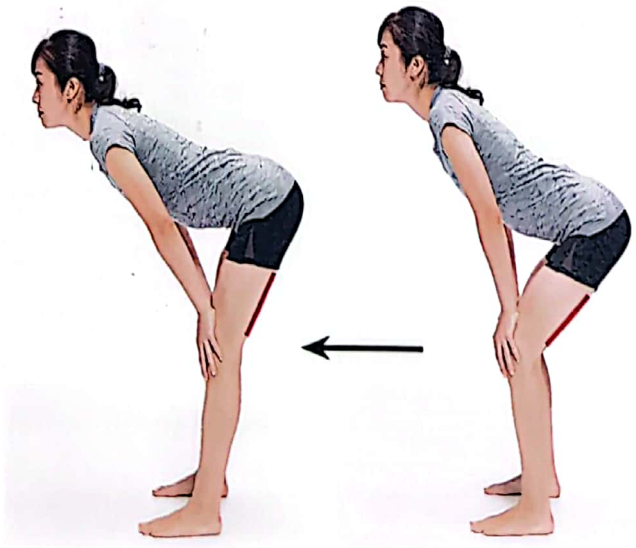
CamScannerでスキャン

「コシを入れる」とは？



骨盤は腸骨、仙骨、坐骨、恥骨、尾骨で構成されています。「コシを入れる」とは、腸骨を立てて、仙骨を前へ押し出すこと。さらに胸を開くと、下腹部が薄くなり丹田に力が入ります。これができるようになると、重心の位置が安定します。

太もも裏のエクササイズ



脚を肩幅に開き、軽く膝を曲げます。このとき、上体を前に倒し、背筋を伸ばして、手は膝に置きましょう。背筋を曲げず、ゆっくりと膝を伸ばしながら太もも裏の筋肉をストレッチします。足首、つま先に手を置くとより効果があります。

次のステップまでにおさえておくこと

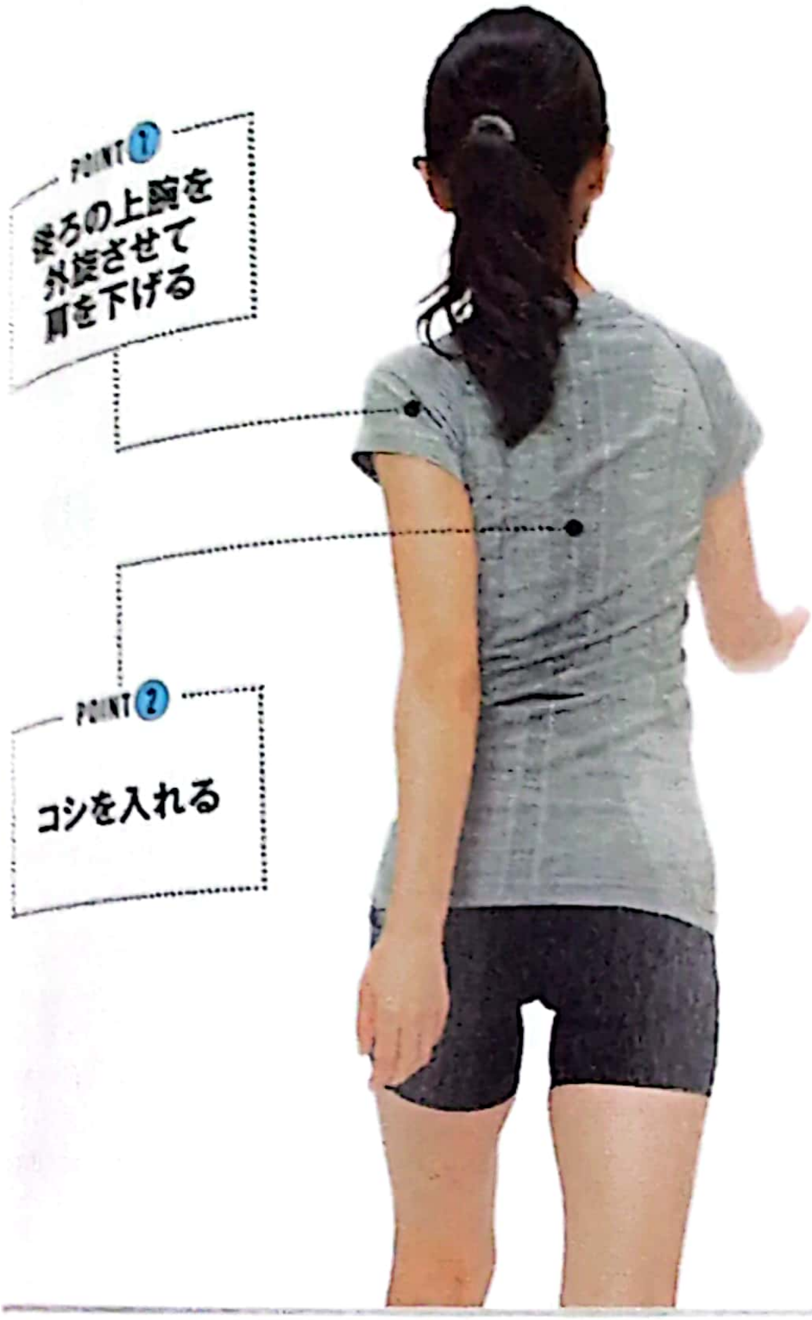
「コシを入れる」とは、腸骨を立てて、仙骨を前に押し出すこと。力を入れすぎずリラックスした状態で、重心を安定させる。

CamScannerでスキャン

STEP

05

肩を下げて胸を開く



歩くときも走るときも腕を振りますが、腕は「振る」のではなく「振られる」ことを覚えておきましょう。腕は肩甲骨を介して、胴体と連動しているので、胴体が動けば、自然と腕も動きます。コシの入った安定した姿勢をキープするためには、まず胸を開いて肩を下げる必要があります。そのうえで、脇を締めて腕を前後に振ってみましょう。

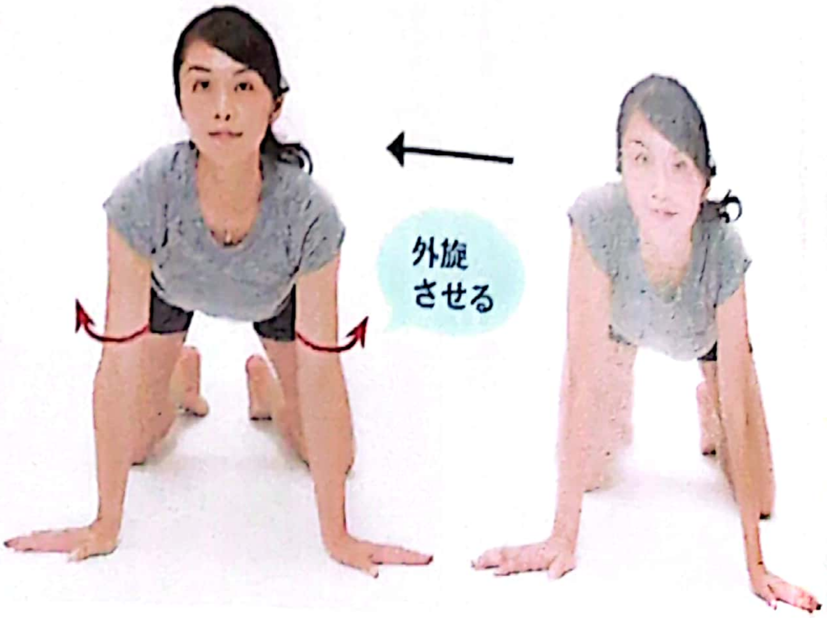
腕を振るだけでは推進力を得られない

胴体が動いていないのに、腕だけ大きく振っても推進力は得られません。逆に、肩に余計な力が入って、筋肉の無駄使いの原因になります。

さらに、腕を大きく振ることで、胴体と脚との連動もバラバラになり、つま先で地面を蹴る動きが出てきてしまうのです。

肩を下げるエクササイズ

四つん這いになり、肘を外に回して、肩を下げます。肩周りの筋肉がストレッチされて、肩甲骨の動きがスムーズになります。そうすることで、結果的に、肩が下がり、胸が開き、力みのない腕振りが可能になります。



次のステップまでにおさえておくこと

腕は振られるもの。肩が下がり、胸が開くことで体が自然と前に運ばれる感覚をつかむ。

CamScannerでスキャン

STEP

06

お腹を使って推進力を大きくする

STEP5 でお伝えしたように、胴体を動かすことで走りの動力源が生まれます。したがって、胴体が硬まっていると、前へ進む力が得られません。とくに体の前側、お腹周りの筋肉が硬いと、着地する位置が体より前になってしまい、走りにブレーキがかかってしまいます。ここでは、着地する位置を、体の真下に近づけるために、お腹周りの筋肉をほぐしましょう。

CamScannerでスキャン

体の前側の筋肉はブレーキの役割を担う

走っているときに急にストップした瞬間をイメージしてみてください。きっと左の写真のように、背中が丸まって前かがみの姿勢になり、体の前側の筋肉が収縮した状態になるでしょう。このように、体の前側の筋肉は、走りにブレーキをかける役割があります。できるだけスピードを維持しながら走るためには、しっかりとお腹周りをほぐしましょう。

そけい部とお腹周りのエクササイズ

うつ伏せになり、股関節をできるだけ開いて膝を曲げます。両手を地面につけて深呼吸をしながらゆっくりと上体を反らし、お腹周りとそけい部の筋肉を伸ばします。難しければ、仰向けでお尻を浮かせるエクササイズがおすすめです。

次のステップまでにおさえておくこと

体の前側の筋肉は走りにブレーキをかける。お腹周りの筋肉をほぐして、前への推進力を大きくする。

CamScannerでスキャン

STEP

07

コシを入れて前に押し出す

POINT

背骨をしならせる
イメージで

STEP4で、コシを入れることの大切さをお伝えしましたが、歩いたり、走ったり、重心移動をするとき、コシは前後に動いています。つまりコシを入れたままにすればいいわけではなく、スムーズな重心移動を行うためには、適度なコシの前後運動が必要になります。ポイントは、コシだけを前に押し出すというより、背骨全体をしならせるようなイメージで動かすことです。

STEP
07
コシを入れて前に押し出す

POINT
背骨をしならせるイメージで

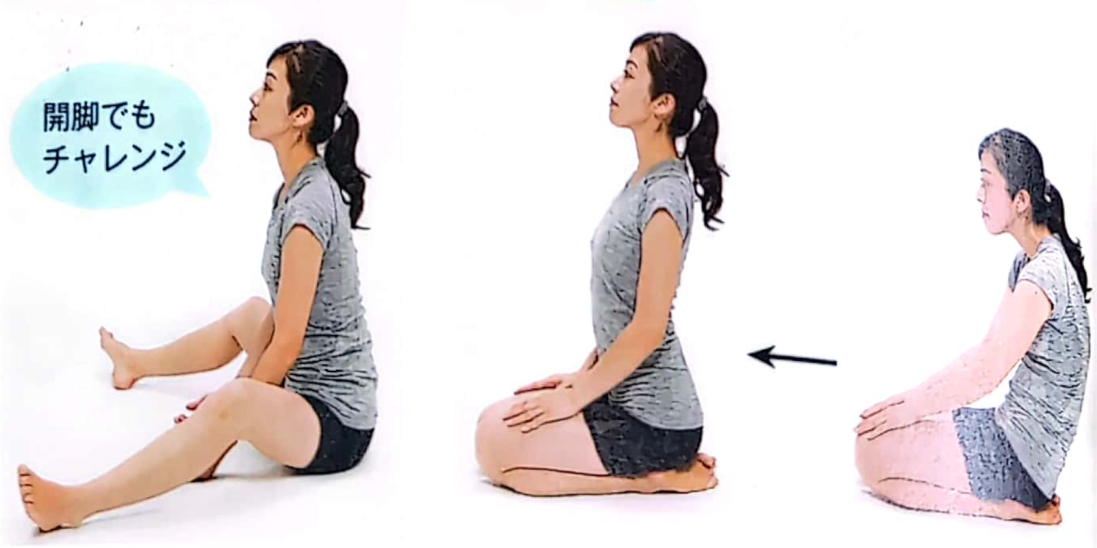
STEP4 で、コシを入れることの大切さをお伝えしましたが、歩いたり、走ったり、重心移動をするとき、コシは前後に動いています。つまりコシを入れたままにすればいいわけではなく、スムーズな重心移動を行うためには、適度なコシの前後運動が必要になります。ポイントは、コシだけを前に押し出すというより、背骨全体をしならせるようなイメージで動かすことです。

CamScannerでスキャン

コシはひねらず、前に押し出す

コシをひねると、左右の腸骨がねじれて、股関節が内旋する動きにつながります。その結果、膝への負担が大きくなり、膝痛の原因になります。コシはひねらず、背骨を軸にして、体を回転させる動きを意識しましょう。その動きを身につけるには、次の、コシを前後に動かすエクササイズが効果的です。

コシを前後に動かすエクササイズ



正座をして、背骨を丸める・反らすというイメージでコシを前後に動かします。胸を開くとコシが前に押し出され、背中を丸めるとコシが後傾する感覚をつかみましょう。さらに開脚して同様に行いましょう。

次のステップまでにおさえておくこと

前進運動のとき、コシも前後に動いている。その前後運動をスムーズにすることで、胴体と脚が一体となって動く。

CamScannerでスキャン

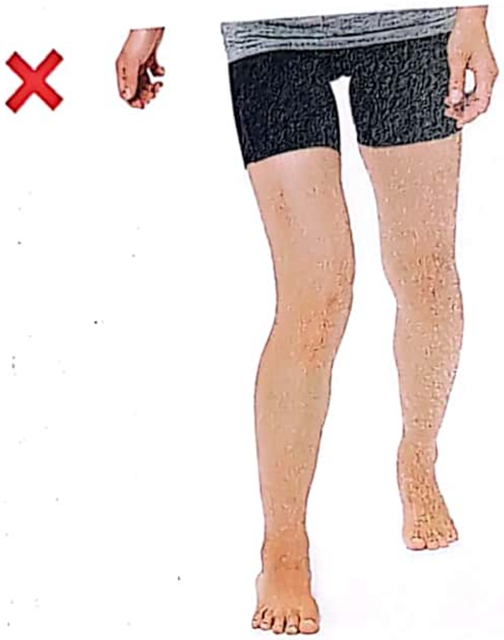
STEP 08

股関節をほぐしてまっすぐ着地する

ここまでの一連のSTEPで身につけてきた、前へ進むための姿勢作りを活かすには、まっすぐに着地することが重要です。ポイントは股関節の柔軟性。股関節が硬いと、内旋して足裏の内側（インエッジ）での着地になってしまうので、スムーズな足裏の重心移動ができなくなります。まっすぐ着地するには、股関節の外旋が必要になるため、ここで股関節を柔らかくしておきましょう。

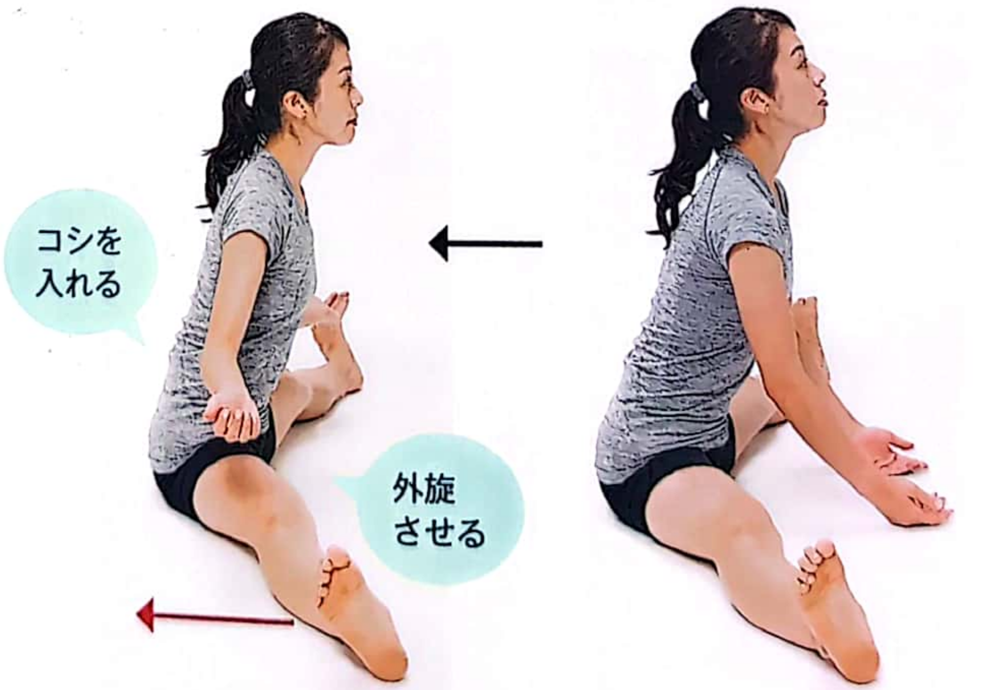
CamScannerでスキャン

股関節のねじれで起きるケガ



股関節が内旋すると、足裏の内側（インエッジ）で着地することになり、小指が地面についていないときと同様に、オーバープロネーションを引き起こすきっかけになります。オーバープロネーションは、足首・膝・股関節・腰などさまざまな部位のケガにつながります。股関節をほぐして、悪いクセを矯正しておきましょう。

股関節をほぐすエクササイズ



開脚して座り、背筋を伸ばして腕は前へ。股関節を外旋させながら、足首を背屈させて、足の小指を軽くにぎります。同時に肩関節も外旋させながら、胸を開きます。コシを入れることを忘れずに行いましょう。

次のステップまでにおさえておくこと

姿勢作りのゴールは、まっすぐな着地。股関節の外旋の動きを活かして、前進のベクトルを進行方向へ安定させる。

CamScannerでスキャン

COLUMN 2

第1週チェックシート

次の週では、胴体の動きを身につけていきます。コシを入れることで、体の土台が安定し、上半身を力まずに動かせるようになります。次のSTEPへ移行する前に、まっすぐ立った状態で、以下のポイントを確認しておきましょう。

1. 横から見たとき、耳、肩、膝、くるぶしが一直線上にある
2. 膝が伸びきらずリラックスしている
3. 胸が開いている
4. 踵からすべての足指までが地面に着いている
5. 4の状態で小指で地面を押し込めている
6. つま先と膝の向きがそろっている

コシを入れるコツ

多くの方が、姿勢の改善に取り組む過程で「コシを入れる」感覚をつかむことに苦労します。かつては、私もその感覚をつかむのにとても苦労しました。この感覚がつかめない方は、背骨から骨盤を、後ろに後傾させて、立たせる動きを繰り返し行いましょう。コシが入っている状態と、入っていない状態の違いがわかると、徐々に自分で調整をすることができるようになります。

その次に難しいのが、股関節の外旋運動です。私のワークショップに来ていただく方の悩みでもっとも多いのがO脚やX脚です。それらは、股関節の内旋が原因です。このような症状にお悩みの方は、STEP8でご紹介した、股関節の外旋トレーニングを継続していくことをおすすめします。習慣的に続けることで、徐々に脚が外側に向くようになり、足裏全体に、より体重が乗るようになるはずです。

CamScannerでスキャン

第2週

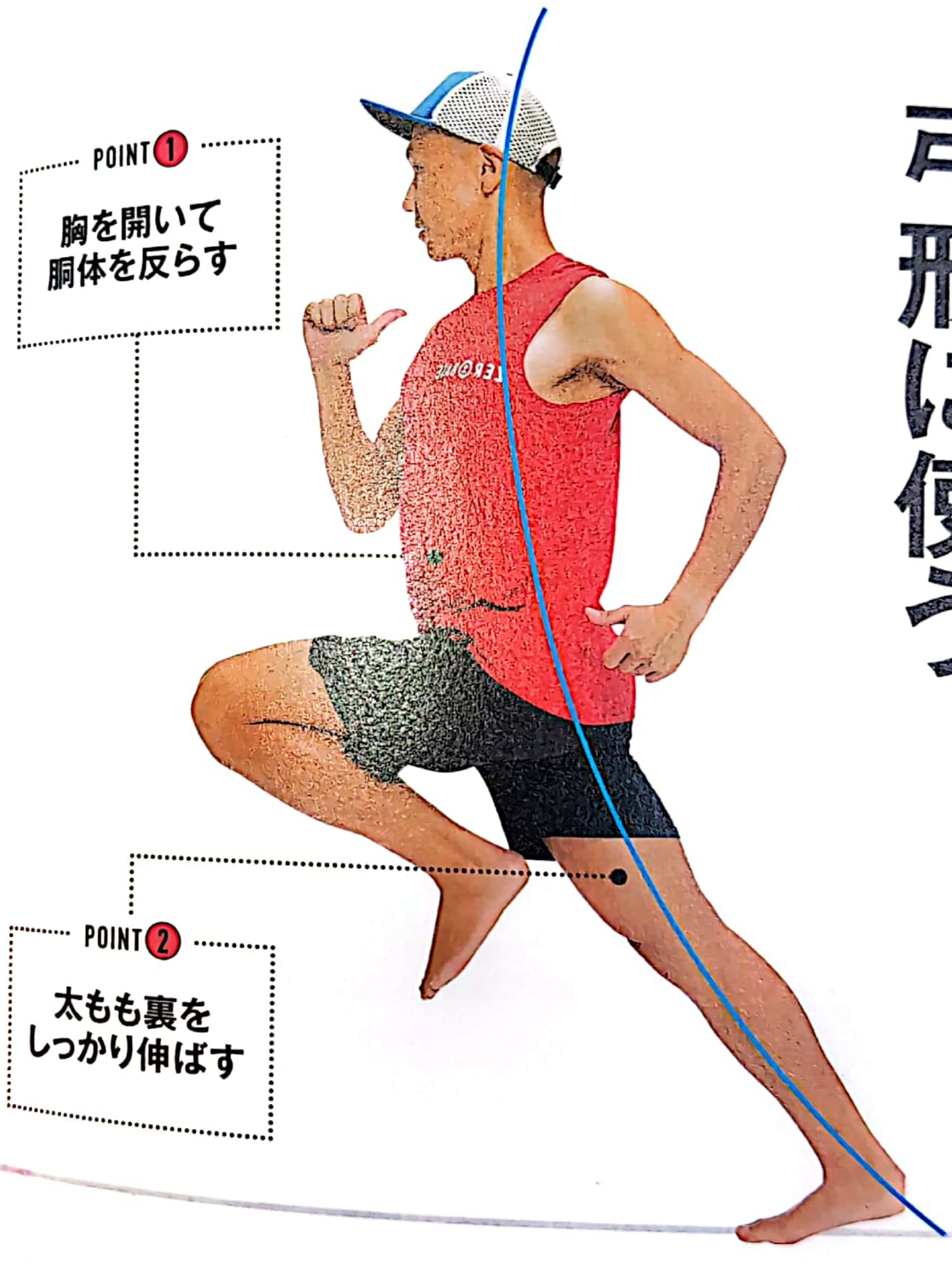
胴体の使い方を身につける

STEP09 胴体を弓形に使う
STEP10 胴体を台形に使う
STEP11 胴体を上下に伸ばす
STEP12 胴体を回転させる
STEP13 体のコシをつくる
STEP14 重心を下げる
STEP15 目線を安定させる

CamScannerでスキャン

STEP 09

胴体を弓形(ゆみなり)に使う



STEP6でもお伝えしたように、走りの動力源は胴体であり脚は脇役です。走るうえで理想的な胴体は、弓のような形を描きます。そうすることで、体の重心が前に移動してバランスが崩れ、自然と脚が前に出ます。つまり、筋肉の無駄使いがなくなるわけです。胴体を弓形にするためには、お腹周りの筋肉をほぐしておくことが大切になります。

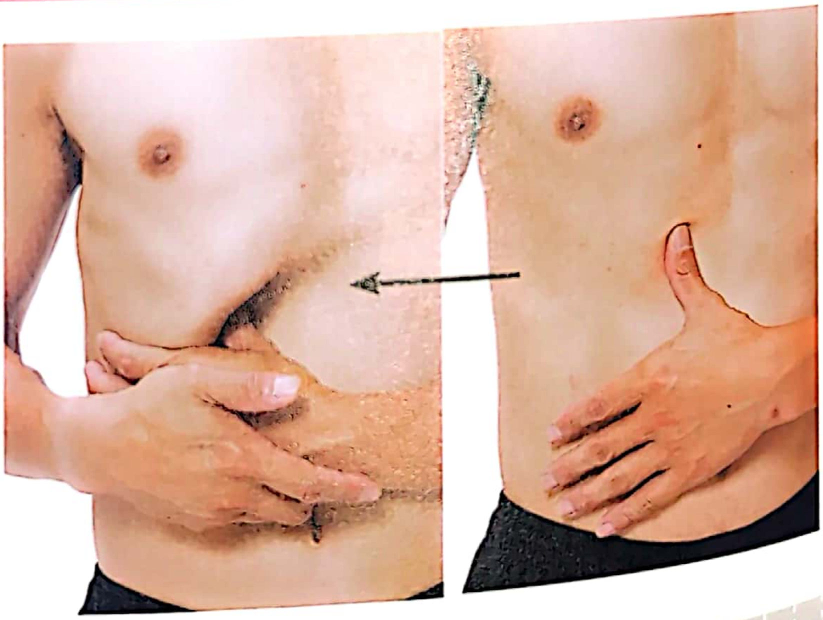
CamScannerでスキャン

理想的なお腹のアーチを見てみよう

ブリッジの姿勢を縦にした状態が、理想の胴体のアーチです。左の写真のように、肘と膝が伸びて、胴体が綺麗なアーチを描いています。NGなのは、右の写真のような、肘と膝が曲がり角ばった形のブリッジです。お腹周りの筋肉が硬いと、このような形になってしまいます。

お腹周りをほぐすエクササイズ

肋骨の下に親指を置いて、骨に沿って指を押し込むようにしながら、みぞおちの筋肉をほぐします。力加減は痛くない程度に。ほぐれてくると、左の写真のように指が肋骨の下に入り込みます。



次のステップまでにおさえておくこと

胴体が主役で、脚は脇役。胴体を弓のように使って、体の重心を前へ移動させることで、自然と脚が前に出る。

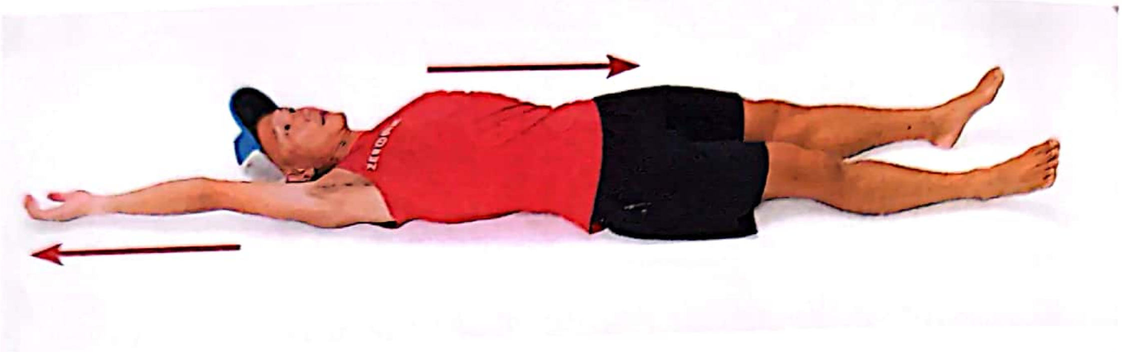
CamScannerでスキャン

STEP 10

胴体を台形に使う

まっすぐ立ったとき、前から見ると胴体は長方形をしていますが、走っているときは、台形のような形になります。たとえば、右の肩が下がると右の腸骨が上がり、左の肩は上がると左の腸骨は下がる。このように左右の体側の長さ（台形の上底と下底の長さ）を変えながら走ることで、スムーズな重心移動が可能になるのです。

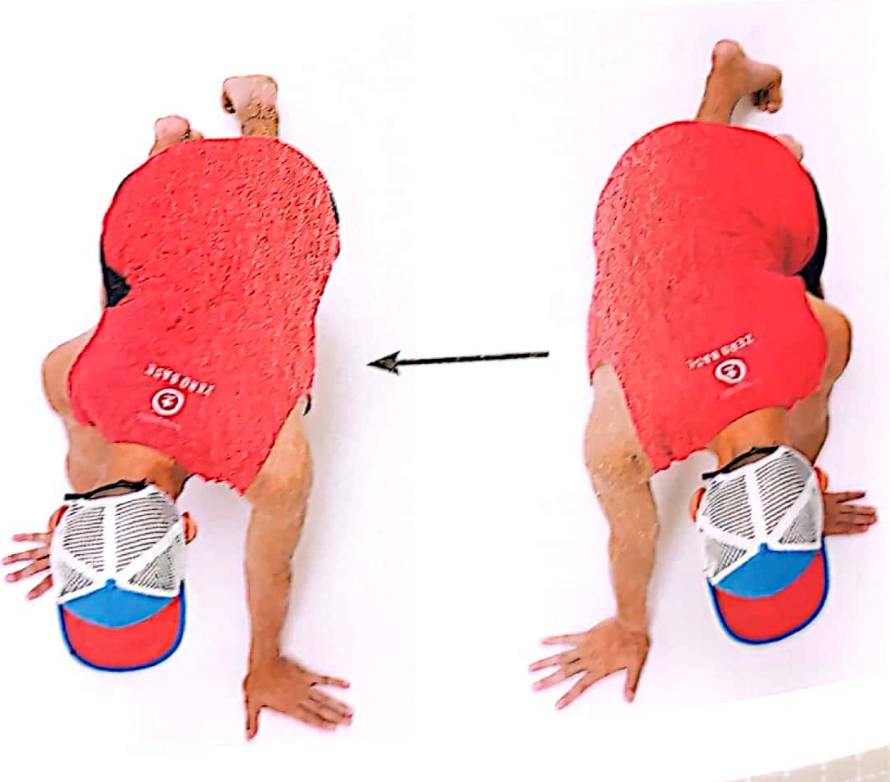
左右の腸骨を交互に動かしてみよう



仰向けになり、右手を上げて、頭の上に伸ばしながら、右脚を下に伸ばして腸骨を下げます。そうすることで、右側の体側が伸びるはずです。これを左右交互に行いましょう。

台形の動きをつくりだすエクササイズ

四つん這いになり、左の肩を下げて、右の骨盤を下げると、右の肩は上がり、左の腸骨も上がります。これを左右交互に行います。赤ちゃんがハイハイをするイメージで行うと感覚がつかみやすいです。



次のステップまでにおさえておくこと

胴体の基盤は台形の動き。左右の体側の長さが大きいほど、手足の筋肉の無駄使いは解消する。体側を伸ばす感覚を、背骨を伸ばす感覚につなげる。

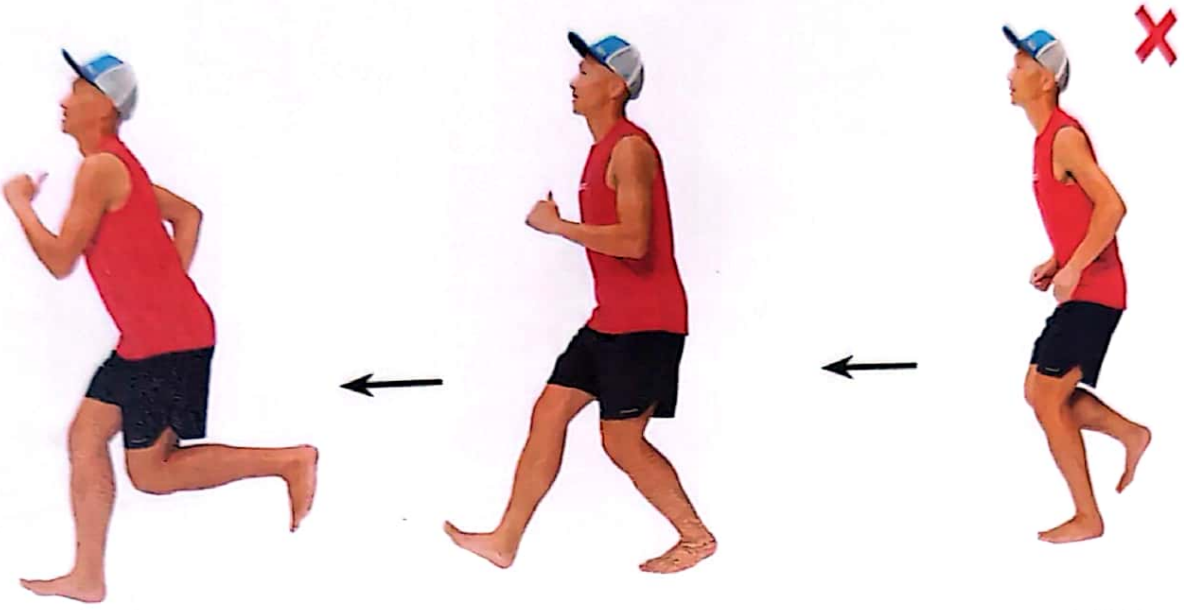
CamScannerでスキャン

STEP 11

胴体を上下に伸ばす

人の背骨を横から見ると、ゆるいS字カーブを描いています。ところが 現代人は、生活様式の影響などから頭の位置が胴体より前に出て背中が丸まり、背骨のS字カーブが深くなりすぎています。この状態では、STEP9 や STEP10 をクリアできません。頭と仙骨を上下に引っ張られるようイメージで、人間本来のゆるいS字カーブを取り戻しましょう。

胴体が丸まっていると、踵着地になりやすい



背中が丸まっていると、着地する位置が体より前になるだけでなく、踵着地にもなりやすく、筋肉の無駄使いが起きてしまいます。

胴体を上下に伸ばすエクササイズ

四つん這いになり膝を浮かします。背筋を伸ばして、頭とお尻の高さをそろえ、手とつま先で体を支えてキープします。胴体が伸びていないと、顔に血が上ってくるので要注意です。

次のステップまでにおさえておくこと

背中が丸まったフォームは踵着地の原因になる。コシを入れて、背筋を上下に引き伸ばし、人間本来のゆるいＳ字カーブを取り戻す。

CamScannerでスキャン

STEP 12

胴体を回転させる

走っているとき、胴体は台形になるとSTEP10でお伝えしました。さらに、この台形を維持したまま胴体を回転させると、筋肉の無駄使いを防ぎ、お尻周りの筋肉のバネも使えるようになります。このときNGなのが、腹でねじる動きです。背骨を中心にローリングするようなイメージで動かしていきましょう。

CamScannerでスキャン

股関節は外旋させたまま回転させる

胴体を「回転させる」とは、胴体の台形を維持したまま、脚でそけい部を挟み込むようにして、胴体を前に押し出す動きのことです。このとき、股関節の外旋をキープすることで、前方への推進力を生み出すことができます。

一方、外旋の力が抜けると、左の写真のように股関節の内旋が入るタイミングが早まり、前への推進力が弱まってしまいます。

胴体を回転させるエクササイズ

左手を上げて右手を下げる。胴体を右へ回転させて、右脚はそけい部を挟み込むように上げる。このとき胴体は台形を維持する。

次のステップまでにおさえておくこと

胴体は「ひねる」のではなく、「回転させる」。胴体全体を回転させる感覚がつかめたら、背骨を回転させる動きへ移行する。胴体の台形を維持することを忘れずに。

CamScannerでスキャン

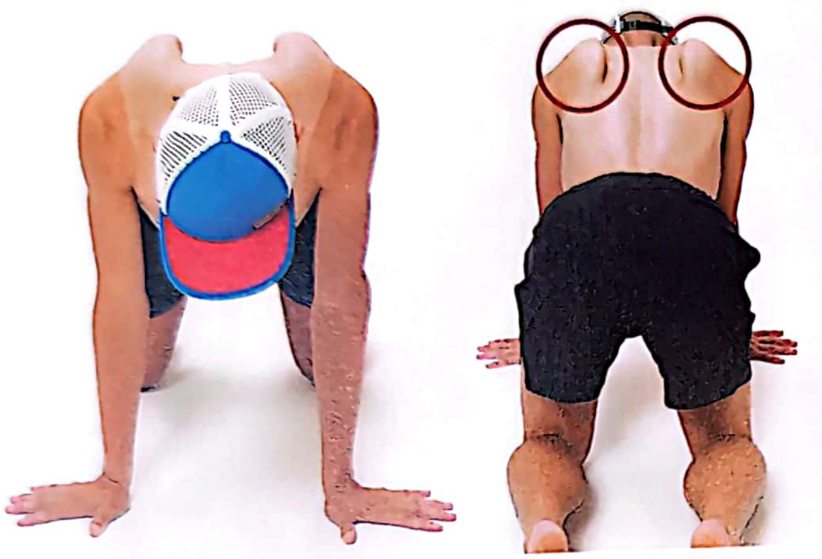
STEP 13

体のコシをつくる

体の軸となる背骨から仙骨までを「コシ」と表現し、左右の肩甲骨間の胸椎の部分を「上のコシ」、骨盤周りを「下のコシ」と呼ぶことは序章でお伝えしました。上のコシと下のコシが、うまく働き連動することで、一般的によくいわれる「コシの入った走り」が可能になります。ここでは、前進運動に活かすためのコシの入れ方を身につけます。

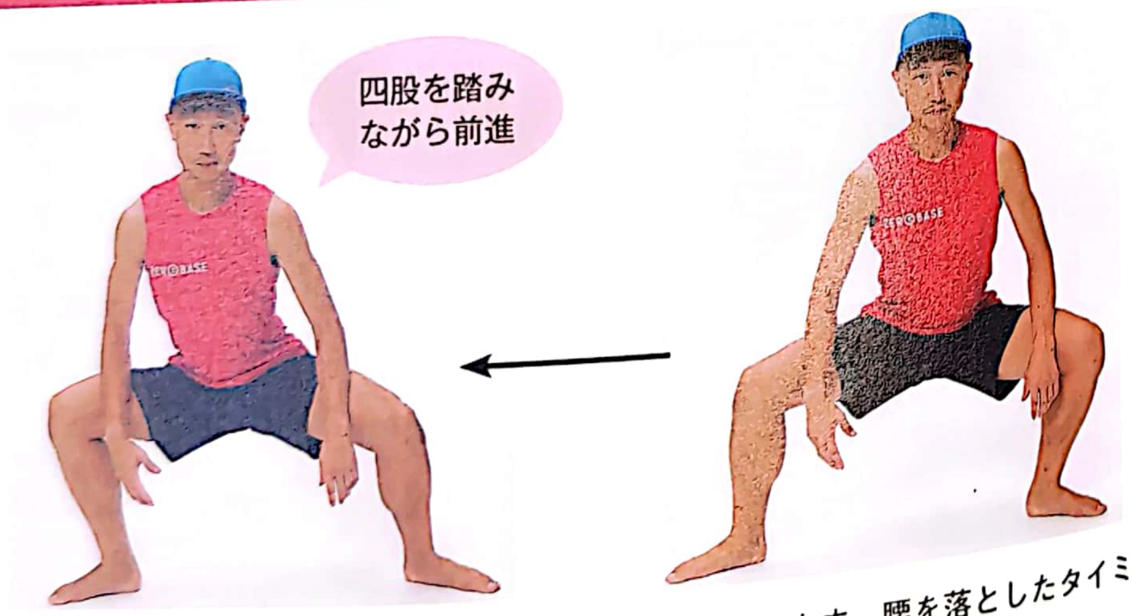
CamScannerでスキャン

上のコシ：立甲する



四つん這いになり、親指以外の４本の指は外側に向けます。肩甲骨を寄せないように、背骨から離したまま脇を締めて、胸を下へ突き出します。ポイントは、肩を下げて首を長くすることと、肘のくぼみを外に回すこと。そうすることで脇が締まりがよくなります。

下のコシ：骨盤周りをほぐす



脚を大きく開き、膝とつま先を外側に向けて腰を落とします。腰を落としたタイミングで、仙骨を前に押し出します。

次のステップまでにおさえておくこと

コシを前に押し出すことで、体全体が前に進む感覚をつかむことがポイント。そうすることで、脚は、コシから生まれた推進力を地面に伝えるメッセンジャーの役割を果たす。

STEP 14

重心を下げる

一般的に脚が短く胴体が長い日本人は、走るときに重心を下げたほうが、離地のポイントが後方に移動します。離地のポイントが下がると、スムーズな重心移動が可能になるだけでなく、ストライドが広がり、スピードも出ます。ポイントは、どの局面でも膝を軽く曲げた状態をキープすること。そうすることで、重力を利用しやすく、体のバネも使いやすくなるのです。

CamScannerでスキャン

体の重心が高いと推進力が上に逃げてしまう

真上にピョンピョンとジャンプするような上下動の大きい走りは、体の重心がブレてしまい、スムーズな足裏の重心移動が難しくなります。

また地面からの反力が上へ逃げてしまうため、どうしても脚の筋肉に頼らざるを得ない走りになってしまうのです。

離地のポイントを後方へ移動させると前に進む

離地のポイントが胴体の真下に近いと、重力を前進運動に利用できません。

逆に離地のポイントを、胴体より後方へ移動させることができれば、体は自然と前へ乗り出します。重力が利用できて、アクセルの要素が大きくなるのです。

次のステップまでにおさえておくこと

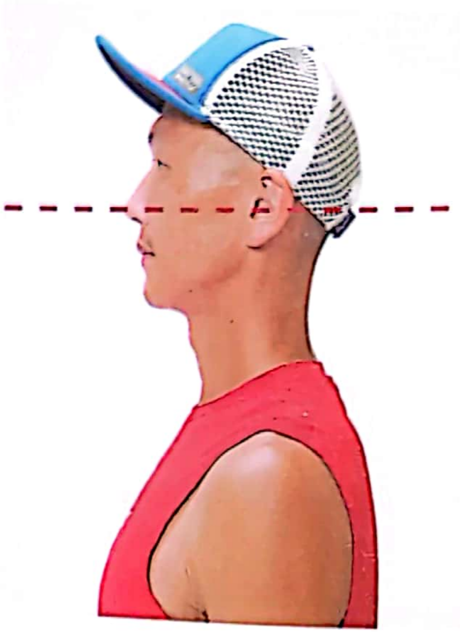
重心を下げることは、あらゆるスポーツの鉄則。ラクに前に進みたければ、膝を軽く曲げ、重力を上手に利用すること。

STEP 15

目線を安定させる

走っているときは、頭を左右に傾けず、目線は正面を向けたままにするのが基本です。胴体を回転させるときも、その状態を維持することで、目線が安定します。目線がブレると、脳は体がブレていると認識し、脚周りの筋肉が緊張することもあります。頭の上に紙コップを乗せているような感覚で歩いてみましょう。

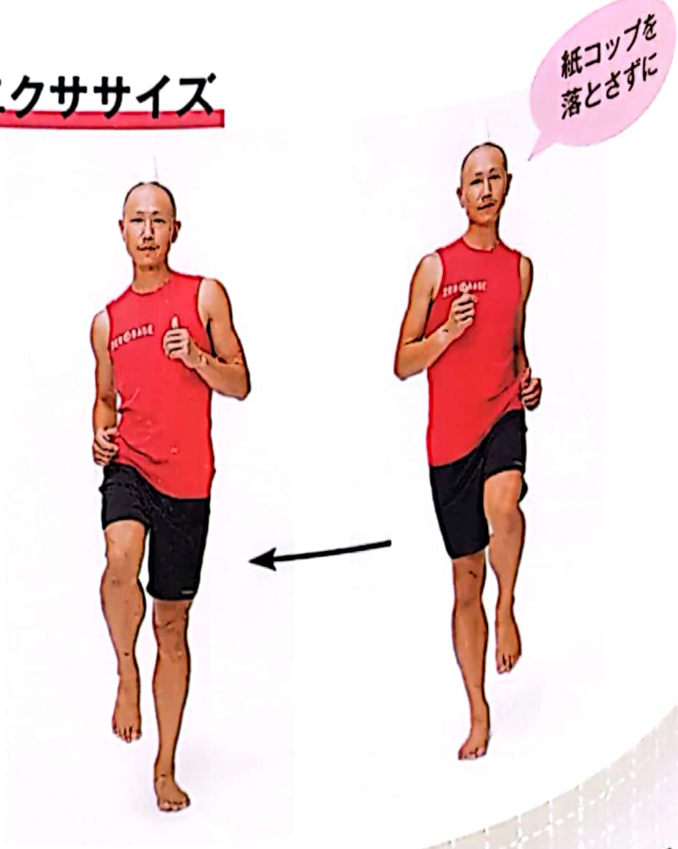
カンペルラインを意識する



「カンペルライン」とは、耳の穴と鼻先のラインを結んで、少しアゴが上がるような顔の位置のこと。体の平衡感覚を安定させる位置といわれています。ランニング中のあらゆる場面で、この位置をキープすることで、無意識な体のブレを改善できます。

目線を安定させるエクササイズ

頭の上に紙コップを乗せて、落とさないように、その場で脚を左右交互に上げます。慣れてきたら、STEP 1～12までを踏まえて、姿勢と胴体の使い方を忘れずに、ゆっくりと歩いて、5mほどの往復を繰り返しましょう。



次のステップまでにおさえておくこと

頭の重さは体重の約10%を占める。カンペルラインを整えることで、筋肉の無駄な力みが解消される。

COLUMN③

第2週チェックシート

次の週では、歩きで足裏の重心移動の感覚をつかんでいきます。適切な重心移動のための肝心なポイントは「脚が張り切りすぎないこと」。次のSTEPへ移行する前に、まっすぐ立った状態で、以下のポイントを確認しておきましょう。

1 肋骨に指が入るくらいお腹がほぐれている

2 体側を左右交互に伸び縮みすることができる

3 四つ這い膝上げを、無理なく1分以上続けられる

4 そけい部を脚で挟み込む動きができる

5 「重心を低くする」と「腰が落ちる」の違いが理解できる

6 適切な目線(カンペルライン)を維持できる

脚は胴体の動きを地面に伝える「メッセンジャー」

大多数のランナーは、「胴体を弓形に使う」で大きな壁にぶつかります。なぜなら、腹筋に対する誤解があるからです。「腹筋が硬いと体幹が安定する」という誤解が、壁の向こう側にある大きな成果を逃してしまっています。腹筋も他の筋肉と同じように、柔らかく、そして強い方がいいわけです。腹筋の柔軟性が確保できれば、普段の立ち姿勢が変わります。普段の立ち姿勢が変われば、おのずとランニングフォームにも変化が出てきます。腹筋をほぐすだけでアキレス腱の痛みが改善する方も多くいらっしゃいます。

また、胴体を台形に使えるようになると、「脚で走る」という感覚ではなく、「胴体で走る」という感覚がつかめてきます。胴体と脚の役割、主役と脇役の関係性が整い、脚は胴体の動きを地面に伝える「メッセンジャー」としての本来の役割に徹することができるので、筋肉の無駄使いが解消できます。

CamScannerでスキャン

第3週

歩きから重心移動の感覚をつかむ

STEP 16 踵に足裏の重心を移動させる

STEP 17 膝の屈曲感覚を身につける

STEP 18 踵で地面を踏み込んで前へ進む

STEP 19 股関節に体重を乗せて前へ進む

STEP 20 着地時の足の運びを安定させる

STEP 21 力まない腕の振り方を身につける

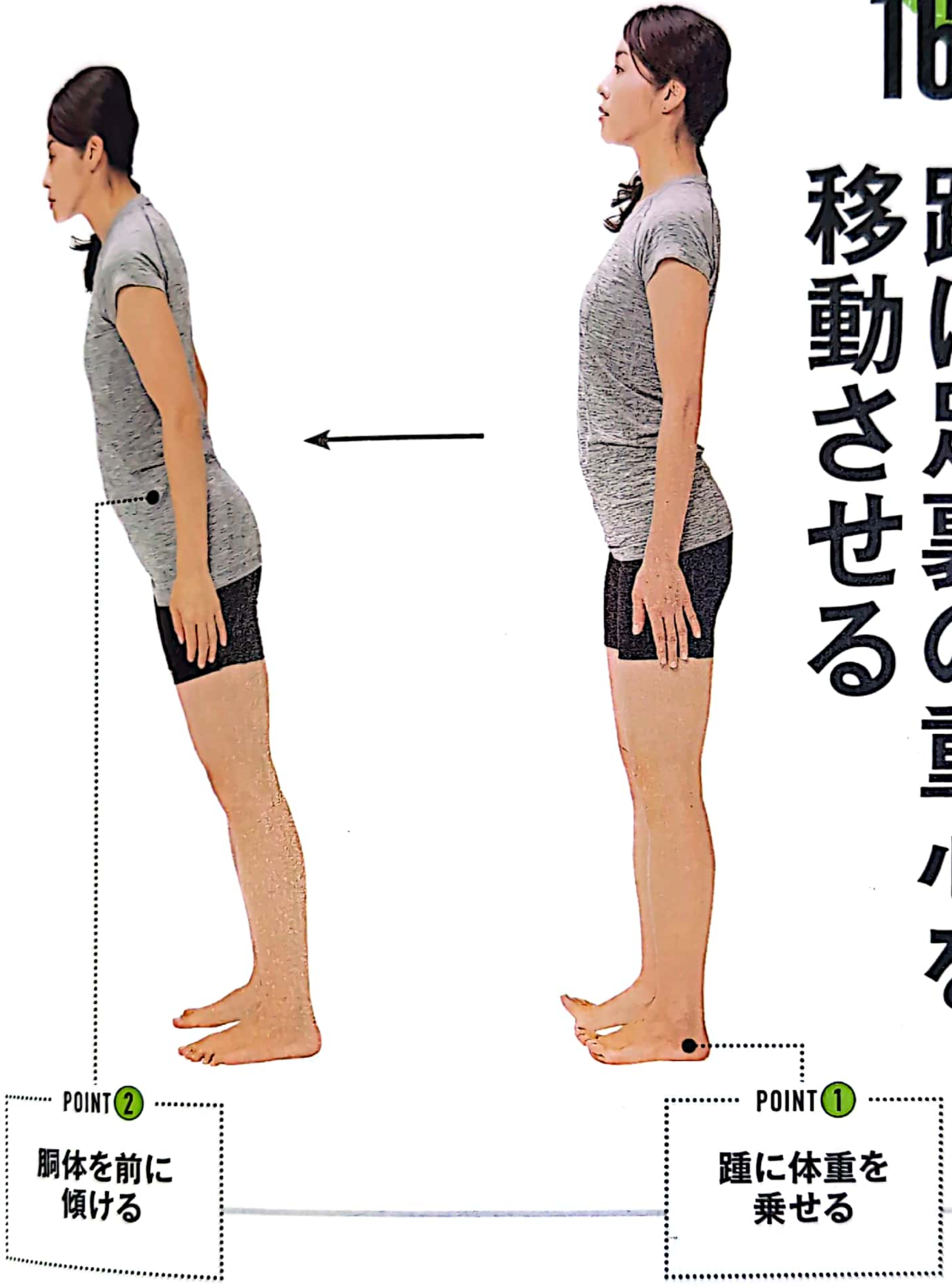
STEP 22 一足長でリズムよく歩く

STEP 23 ウォーキングの動きを再確認

CamScannerでスキャン

STEP 16

踵に足裏の重心を移動させる

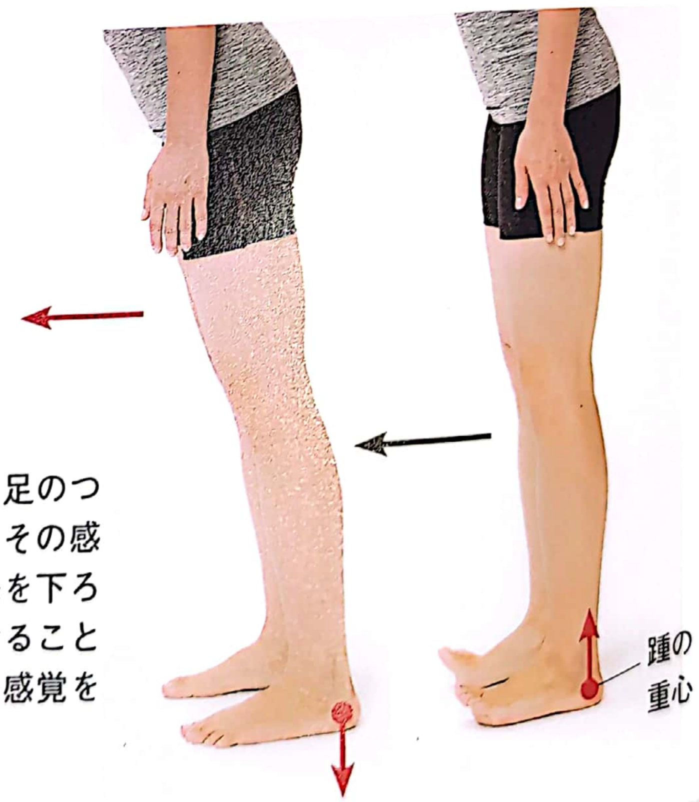


正しい姿勢で立った状態から一歩を踏み出すのに、自分の力（筋力）を使う必要はありません。STEP14 のように重力を利用すればいいのです。踵に重心を移動させて、胴体を前に傾けると、体の重心が前にズレてバランスが崩れます。すると、転ばないように自然に脚が前に出ます。この作用を利用すれば、筋力に頼らずラクに前へ進めます。

つま先重心では体が前に進まない

まっすぐ立っているとき、体の重心と足裏の重心は、体の真上と真下の関係にあります。左の写真では、つま先に足裏の重心点があり、体の重心は後ろにあります。この状態では、体が自然に前に傾く感覚をつかむのが難しくなります。前へ進むときは、前傾するために体の重心を前へ、足裏の重心点を後ろへずらす必要があります。次のエクササイズで、踵が地面から離れないというイメージで、踵の重心を上下させてみましょう。

踵の重心を上下させるエクササイズ



まっすぐ立った状態で、足のつま先を上げてみましょう。その感覚を維持したまま、つま先を下ろして、踵の重心を上下させることで、自然と体が前に倒れる感覚をつかむことができます。

次のステップまでにおさえておくこと

ラクに前に進むには、体の重心を前へ、足裏の重心を後ろへ移動させる。この感覚を身につけることで、踵のアクセルがスムーズにかかる。

CamScannerでスキャン

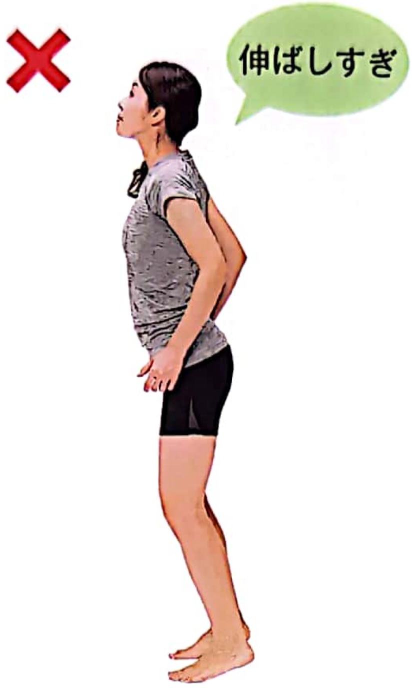
STEP 17

膝の屈曲感覚を身につける

屈曲感覚とは、脚の関節（足首、膝、股関節）が曲がっていること。とくにポイントとなるのが膝です。スムーズな重心移動のためには、膝を筋力で「曲げる」のではなく重力を活かして「抜く」感覚を身につけることが大切です。たとえば、垂直跳びをするときの膝の曲げ具合をイメージしてみましょう。それが「膝を抜く」感覚です。

CamScannerでスキャン

膝は曲げすぎず、伸ばしすぎない



垂直跳びでできるだけ高く飛ぶイメージをしてみてください。膝を曲げすぎても、伸ばしすぎても高くは飛べません。同じように、重力を活かして、前へ進むためには、筋肉の伸張反射（筋肉に張力を与えた際、その筋肉が収縮する反射）が必要です。膝が曲がりすぎたり、伸びすぎたりしていると伸張反射が小さくなります。

階段を下ることで膝を抜く感覚が実感できる

膝を伸ばしすぎると、つま先で地面を蹴る動きとなります。また、踵がすぐに浮いてしまうと、筋肉の無駄使いにつながります。

膝を抜く感覚をより実感するためには、階段を下りるときの、自然と膝が曲がっている状態がわかりやすいです。階段を上るときも、膝を曲げて、スネを少し前へ倒すと体の重心が前へ移動するので、ラクに上ることができます。

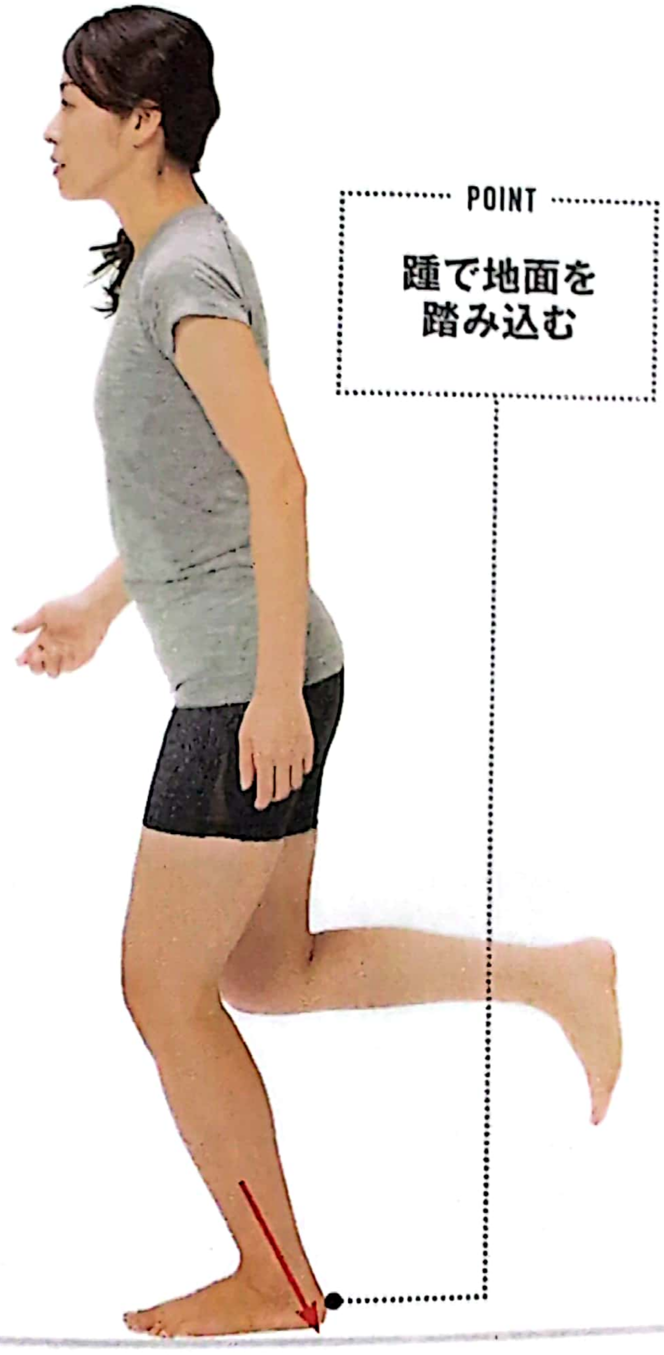
次のステップまでにおさえておくこと

膝の屈曲感覚は、適度な脱力感がポイント。膝を抜く感覚をつかむことで、足裏の重心移動を安定させる準備が整う。

CamScannerでスキャン

STEP
18

踵で地面を踏み込んで前へ進む

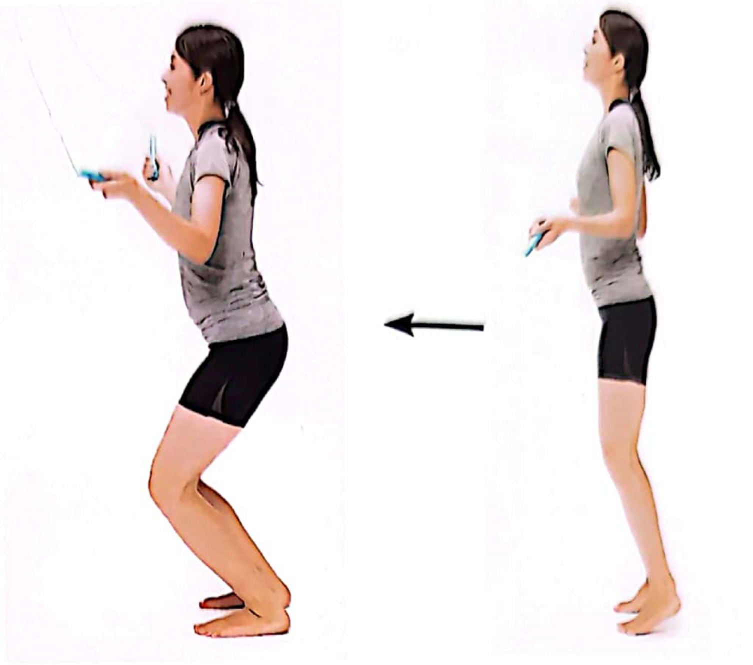


STEP6で、体の前側の筋肉が硬いと、着地する位置が体より前になり、ブレーキがかかるとお伝えしました。さらに、つま先で蹴る動きが出ると、ふくらはぎ周りの筋肉の無駄使いが起きます。この一連の動きを防ぐためには、重力を活かして膝を抜いて、体の真下近くに足裏全体で着地をすることが大切です。このとき、踵を踏み込むと拇指球への重心移動が安定します。

CamScannerでスキャン

アクセルを踏む感覚は、なわとびで分かる

踵を踏み込むことで、アクセルになる感覚は、なわとびの着地をするときの感覚と似ています。足裏全体で着地することで、膝が適度に曲がります。また、踵に足裏の重心があるので、しっかりと地面を踏み込むことができます。



踵を踏む感覚をつかむエクササイズ

片脚で立ちで両手を壁につけて、前傾姿勢をつくります。まずは、×（バツ）の写真のように、つま先で立った状態で、両手で壁を押してみましょう。次に、○（マル）の写真のように、踵を地面につけた状態で踏み込んで、壁を押してみると、より壁に強い力が伝わることが実感できます。

次のステップまでにおさえておくこと

踵はアクセル。踵で地面を踏み込むことで、つま先で地面を蹴る動きがおさえられ、拇指球への重心移動が安定する。

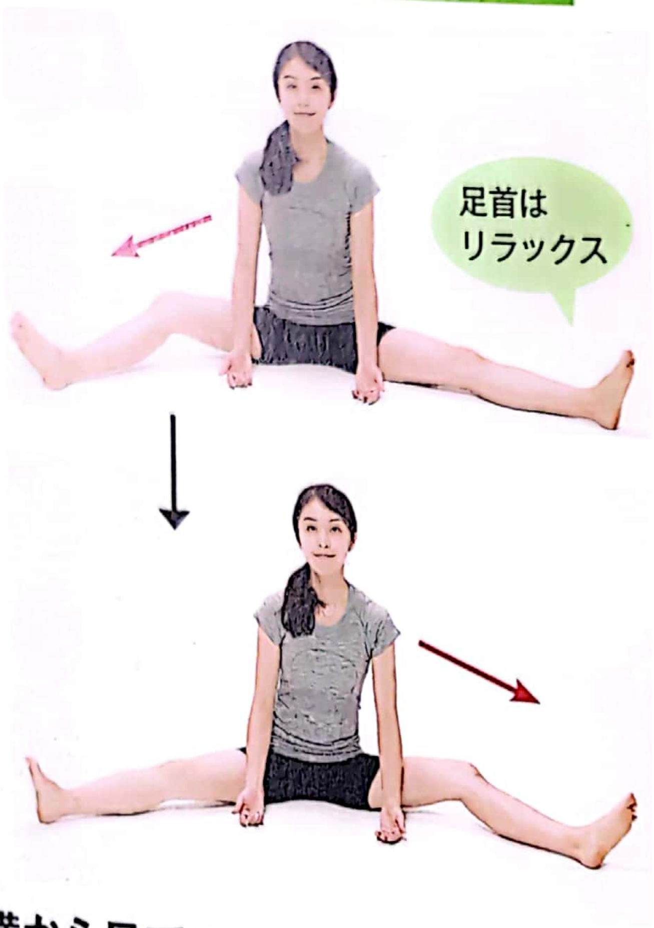
CamScannerでスキャン

STEP 19

股関節に体重を乗せて前へ進む

STEP8で、スムーズな重心移動には股関節の外旋が必要だとお伝えしました。さらにここでは、外旋した股関節に体重を乗せると、O脚でもX脚でも、まっすぐ着地ができて、前への推進力が生まれることを、「アヒル歩き」で体感してみましょう。しゃがんで外旋させた股関節のほうに、体重を乗せて前へ進むと、体がラクに前へ運ばれる感覚がつかめます。

脚を外旋させて内股歩きを解消

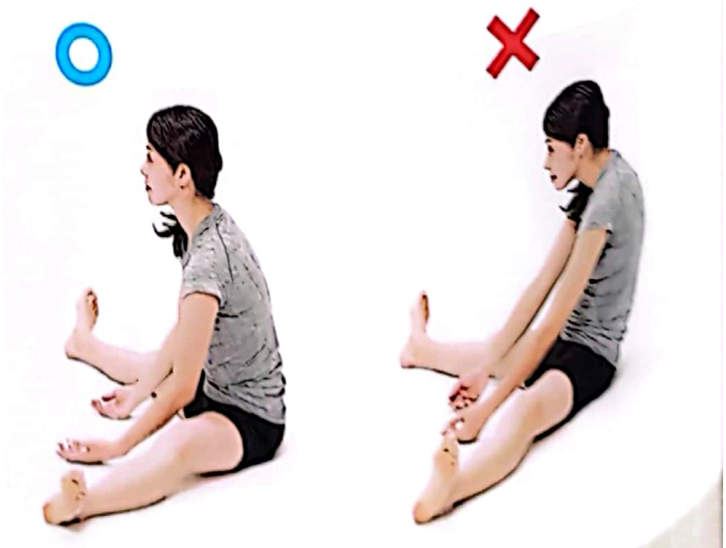


脚を大きく開いて座ります。背筋を伸ばして、腕は外旋させてリラックスさせます。

片方の股関節を外旋させて体重を乗せます。逆脚も同様に行い、左右交互に繰り返します。これを繰り返して、股関節を外旋させるクセをつけましょう。

横から見てみよう

腰が後傾して背中が丸くなると、股関節を外旋することができなくなるので注意しましょう。背筋を伸ばして、コシをしっかり入れることが重要です。



次のステップまでにおさえておくこと

股関節を外旋させながら体重を乗せて、内股歩き、がに股歩きを改善。まっすぐな着地を安定させる準備を整える。

CamScannerでスキャン

STEP 20

着地時の足の運びを安定させる

足裏はできるだけ地面と平行に、足裏全体で着地することが、スムーズな重心移動には欠かせません。とくに重要なのが、STEP19の股関節に体重を乗せること。足裏全体で着地した後、股関節を外旋させると、アウトエッジに体重が乗って、踵から拇指球へと抜けていくような感覚が体感できます。これが足裏の重心移動を活用した、安定感のある足の運びです。

CamScannerでスキャン

アウトエッジで着地しない

STEP 1でお伝えしたように、足裏全体で着地した後、アウトエッジに体重を乗せる意識は間違いではありません。しかし、左の写真のようにアウトエッジでの着地はNGです。アウトエッジで着地をすると、ランニングへと移行したとき、オーバープロネーションが起きる危険性が高くなるからです。

片踏みのエクササイズ

片脚だけに体重を乗せて前へ進みます。片脚だけに意識を集中できるので、感覚をつかみやすいです。片方の足裏全体で着地して、股関節を外旋させながら、体重を乗ると、体が自然と前へ運ばれていきます。

次のステップまでにおさえておくこと

安定したまっすぐな着地のポイントは、足裏と地面を平行にすること。片踏みの動きで、片脚ずつ着地の感覚を研ぎすます。

CamScannerでスキャン

STEP 21

力まない腕の振り方を身につける

POINT

左右の肩甲骨の間に軸をつくり回転させる

腕は「振る」のではなく「振られる」ことをSTEP5でお伝えしました。本来、腕振りの練習は必要ありませんが、ここでは体の軸を回すことで、自然に腕が振られる感覚を身につけましょう。左右の肩甲骨の間に、一本の軸があるとイメージして、軸を回すことで腕は勝手に動きます。この感覚を意識して、肩の力を抜いて、ほどよい脱力感で腕を振ってみましょう。

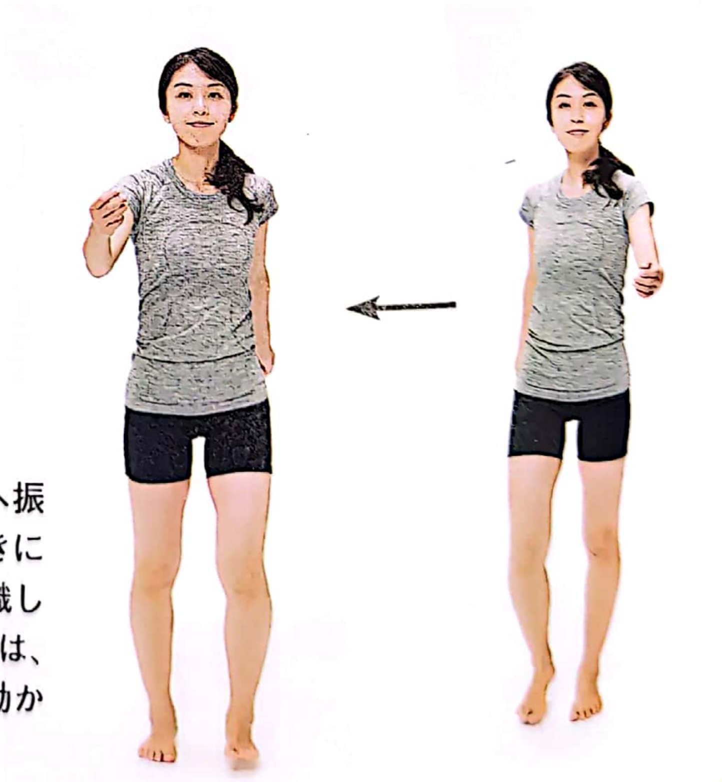
CamScannerでスキャン

胸が閉じていると着地のブレが起きる

ウォーキングをしている人によく見かける、脇が開いて肩が上がった腕振りはNGです。自分では脱力しているつもりでも、ペースを上げたり、辛くなってくると意識しないうちに力が入ってしまうもの。

また、肩が上がることで、胸がどんどん閉じていってしまうことで、体の重心が不安定になり、フォームを崩してしまいます。

腕振りのエクササイズ



自然な腕振りは、胴体を境に前へ振るときに肩を内旋、後ろへ振るときに外旋させる動きです。ただし、意識しすぎは要注意。腕を前へ振るときは、ボールを下から投げるイメージで動かしましょう。

次のステップまでにおさえておくこと

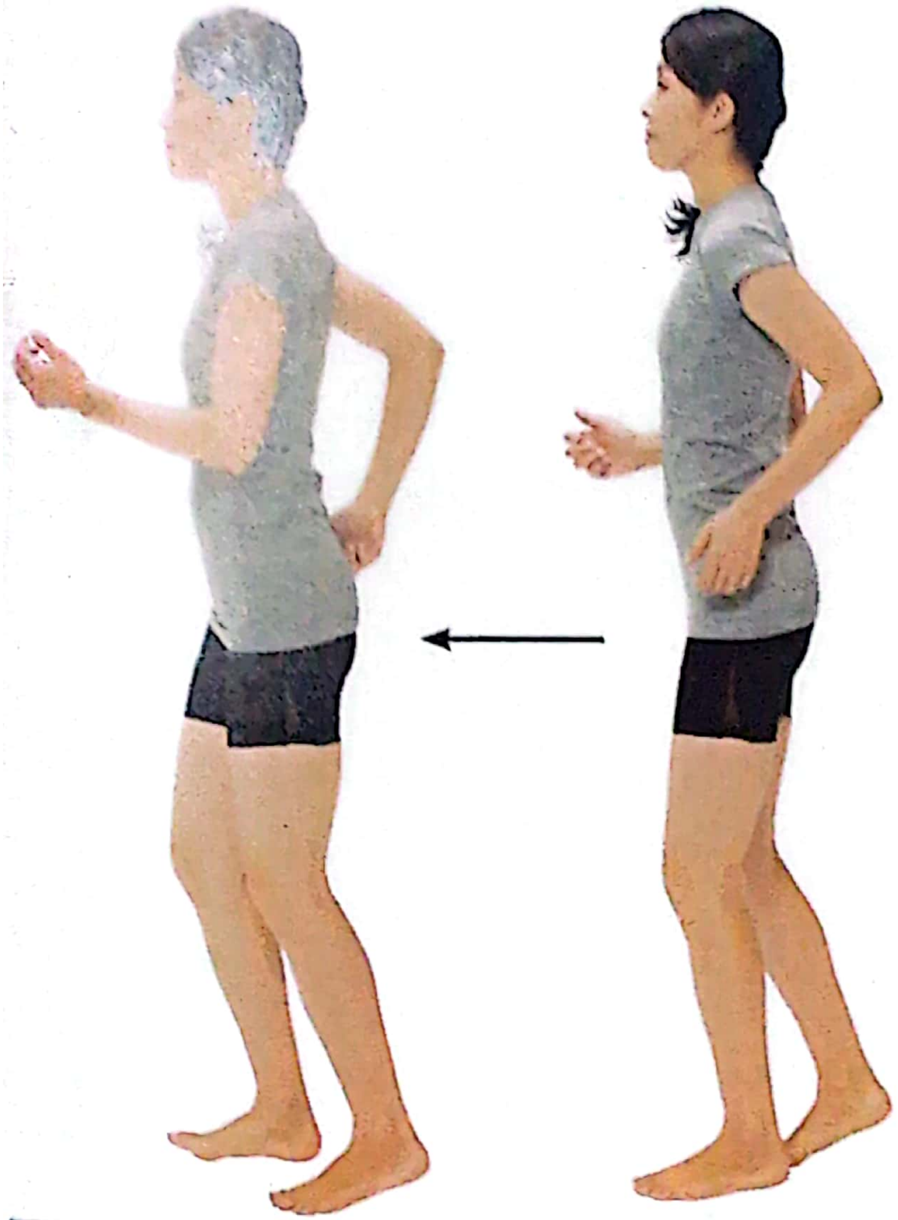
左右の肩甲骨の間に軸を作る。その軸を回転させることで、腕を振る意識が薄まり、自然と力みのない腕振りが身につく。

CamScannerでスキャン

STEP 22

一足長でリズムよく歩く

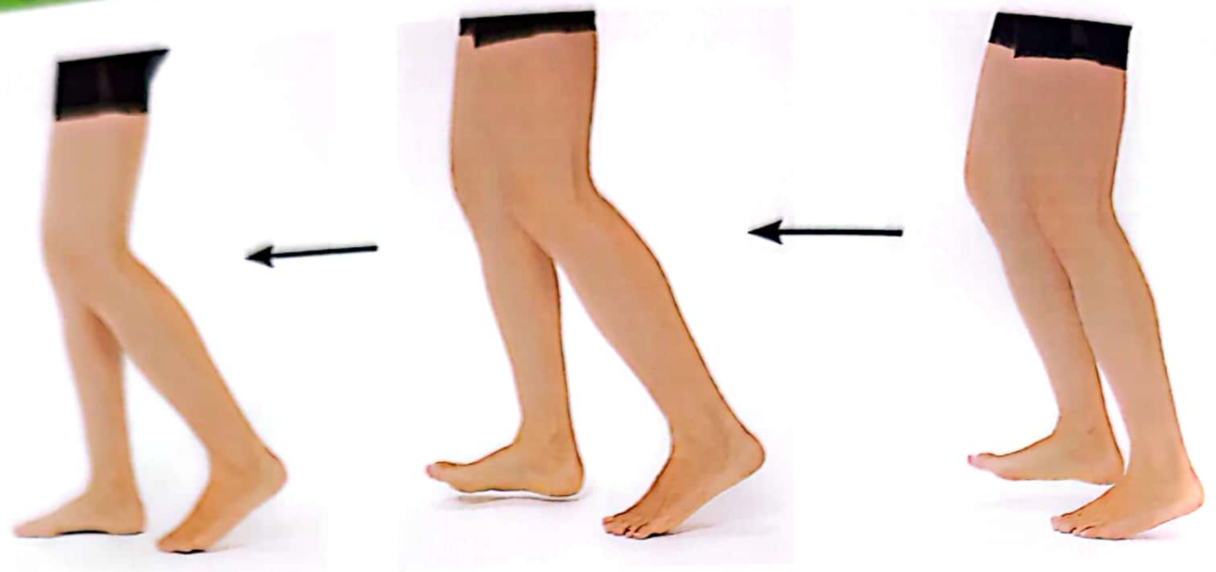
POINT
リズムよく、
歩幅はコンパクトに



「一足長」とは一足分の長さのこと。つま先のラインに、反対の脚の踵が着地する感じで、狭い歩幅でリズミカルに歩いてみましょう。胸を開いて、やや前傾姿勢になり、屈曲感覚を意識して、体の真下に脚をストンと落とします。重力を利用しながら、一歩一歩足裏に体重を乗せて進んでいくイメージです。蹴らなくても、前に進む感覚を体に覚え込ませましょう。

CamScannerでスキャン

歩幅の動きをズームで見てみよう



コンパクトな歩幅でリズミカルに歩いてみましょう。重力にまかせて脚が自然に落ちるイメージで、足裏全体で着地します。

できるだけブレーキをかけない

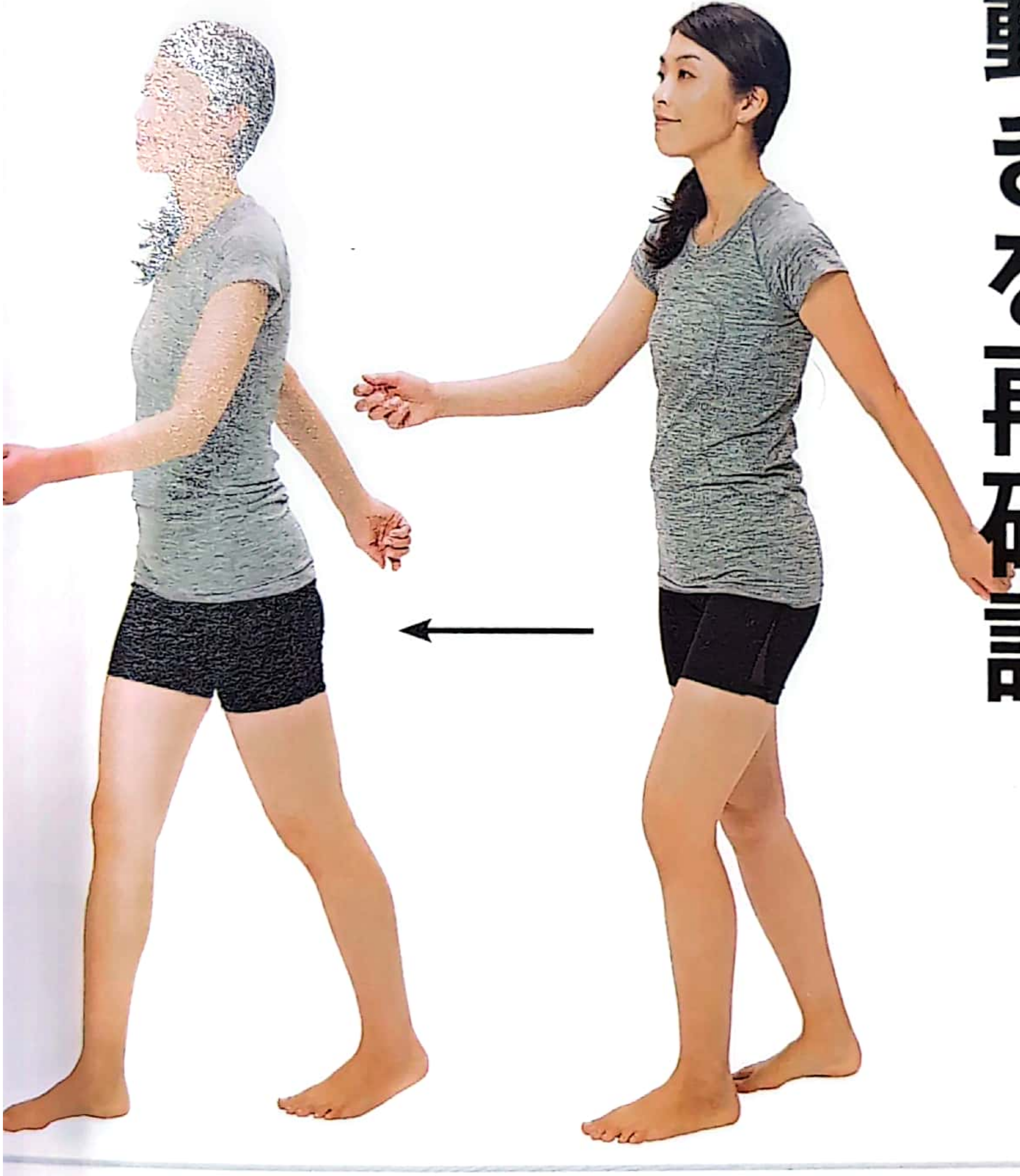
左の一連の写真のようにつま先で蹴ったり、上に跳ねたりといったブレーキにつながる動きはNGです。今までのまとめとして、膝の屈曲感覚、足裏全体での着地ができているかをチェックしながら行いましょう。

次のステップまでにおさえておくこと

一足長の動きはランニングへの予備動作。リズムよく、できるだけブレーキをかけずに、踵のアクセルを使って前へ進む。

STEP
23
ウォーキングの動きを再確認

POINT
これまでのSTEPを再確認して動きを意識しすぎず自然な流れで行う

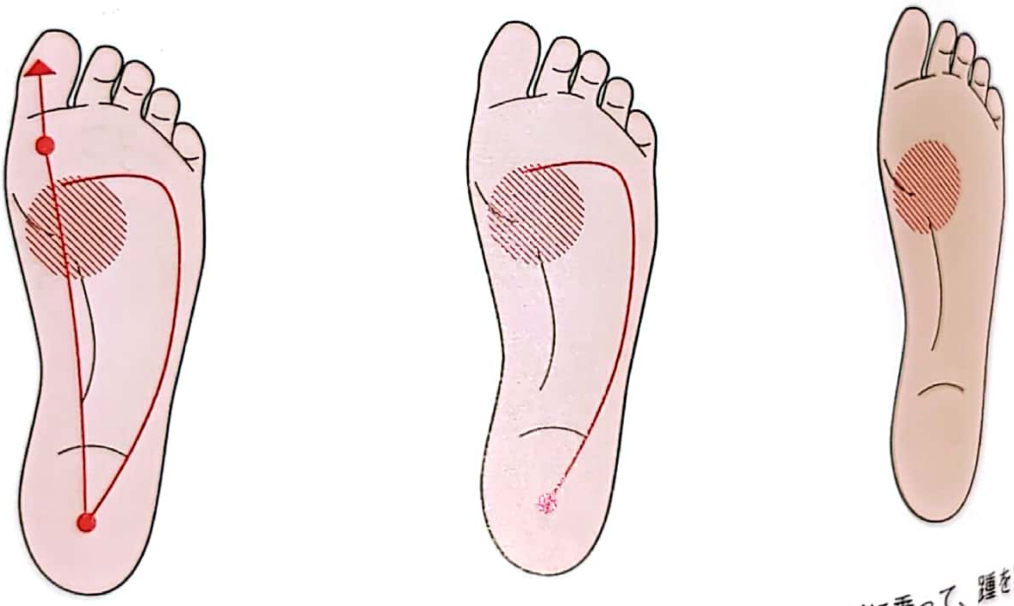


STEP16～22までのポイントを思い出しながら、実際に歩いてみましょう。まず、コシを入れると、自然に脚が前に出るので、体の真下に足裏全体で着地できます。次に、股関節を外旋させながら、足裏のアウトエッジに体重を乗せて、踵をしっかりと踏み込んでから拇指球へと抜けていきます。動きを意識しすぎず、自然な流れで行いましょう。

CamScannerでスキャン

歩きで足裏の重心移動の流れをチェック

3. 離地　2. 重心移動　1. 着地



着地では足裏全体で地面につくこと。重心移動では、アウトエッジに乗って、踵を踏み込む。離地では、つま先で地面を蹴らずに、拇指球から抜けていく。このポイントが体に染みつくまで、繰り返し歩いて確認してください。

次のステップまでにおさえておくこと

ランニングへの移行に向けて、足裏の重心移動の感覚をつかむ。スピードが上がると維持が難しいため、普段の歩きから意識する。

CamScannerでスキャン

COLUMN ④

第3週チェックシート

ここで重心移動の感覚をつかんだところで、次は走りに移行します。内旋がかかりやすい脚には、股関節外旋のトレーニングを継続してください。次のSTEPへ移行する前に、歩きながら、以下のポイントを確認しておきましょう。

1. 踵に体重が乗っている
2. つねに両膝が適度に屈曲している
3. 離地時、踵で地面を押し込めている
4. 肩の力みが抜けている
5. 左右の股関節に体重が乗っている
6. 左右の歩幅が安定している

重心移動の感覚をつかむには「急な坂道」が最適

私は中学～大学までのランニング競技において、地面を蹴って進むことを何年も続けてきました。地面を蹴って進むと、着地脚の膝は伸びます。また、着地脚の膝が内側に倒れ込むことで、ねじれが起きて痛みとなりやすかったり、拇指球に過剰な負担がかかったりします。

その一方、地面を蹴らない動きは、自然と膝が曲がります。一瞬の微妙な動きの違いでなかなか区別するのは難しいですが、踵に注目すると違いが顕著にわかります。

地面を蹴ると、踵はすぐに地面から浮きます。しかし、蹴らないと踵はすぐに浮かずに、足裏全体で地面から離れる感覚を感じられます。これが本書でお伝えしたい、「足裏の重心移動」の感覚です。

それをもっとも実感できるのが、急な坂道です。力んで地面を蹴って駆け上がるのではなく、胸を開いて腰を立てて、脚は落ちるだけのイメージで進んでみてください。きっと驚くほどラクに上れると思います。

CamScannerでスキャン

第4週

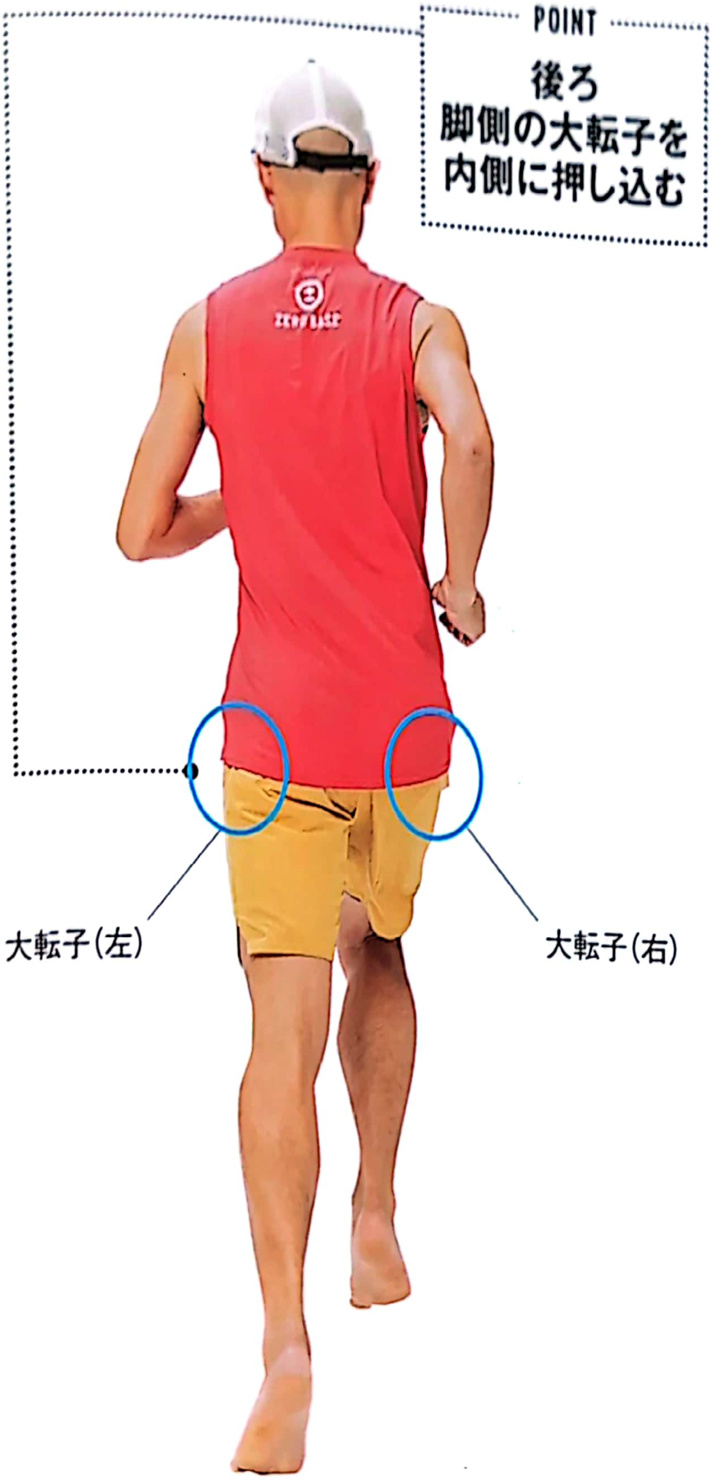
ケガをしない走りを手に入れる

- STEP [illegible] [illegible]子を使って走る
- STEP [illegible] [illegible]のポイントを体の真下に寄せる
- STEP [illegible] [illegible]のコシを前へ押し出す
- STEP [illegible] [illegible]足裏の軸を意識する
- STEP [illegible] [illegible]ますに体重を乗せる
- STEP [illegible] [illegible]に体重を集める
- STEP 2[illegible] [illegible]球に体重を集める
- STEP 3[illegible] [illegible]球でスムーズに離地する

CamScannerでスキャン

STEP 24

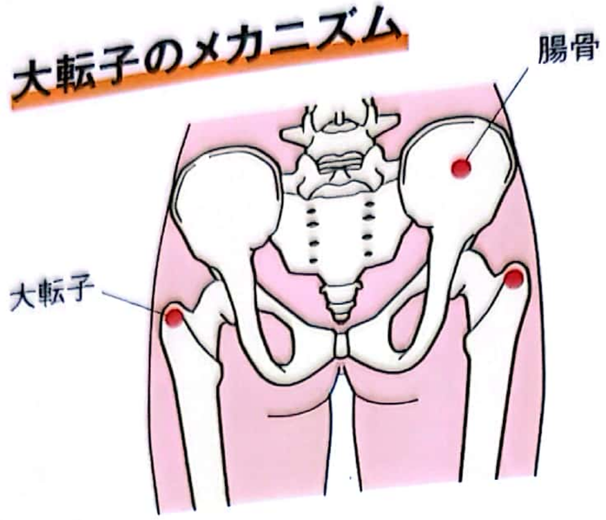
大転子を使って走る



STEP10で、走っているとき、胴体は台形のような形に柔軟に動くとお伝えしました。さらに、台形の動きに大腿骨の一部分である大転子の動きが加わることで、お尻や脚のバネを有効活用できるようになります。胴体が台形の動きをすると、大転子が内側に移動し、結果的にお尻や脚のバネのメカニズムが発動するのです。

CamScannerでスキャン

大転子のメカニズム



大転子は大腿骨の一部分。まっすぐ立った状態で、腸骨のあたりを触ってみましょう。そこから少し下にある、ボコっと出た骨が大転子です。胴体が台形の動きをすると、大転子は内側に移動します。これを解剖学的に「股関節の外転運動」といいます。

大転子を内側に移動させるエクササイズ

STEP12 のエクササイズのように左手を上げて右手を下げた状態で、胴体を右へ回転させて、右膝はそけい部を挟み込むように上げます。それに加えて左手側の脇腹を伸ばすことで、右脚の大転子を内側に移動させることができます。

次のステップまでにおさえておくこと

大転子を使うことで、胴体の台形の動きがつかみやすくなる。また、お尻や脚のバネを生み出す準備が整う。

CamScannerでスキャン

STEP 25

着地のポイントを体の真下に寄せる

胴体の台形の動きに大転子の動きが加わります。また、STEP12で説明したように胴体を回転させると、さらに推進力が得られます。正面から見て、胴体をできるだけ細くして、狭い隙間に入っていくようなイメージで回転させましょう。胴体を回転させることで、瞬間的にお尻や脚のバネが生み出され、前への推進力に変換することができるのです。

CamScannerでスキャン

そけい部を挟み込めないと着地のポイントが前方になる

左の写真のようにそけい部を挟み込めないと、膝から先が前方に伸びやすくなり、着地のポイントが前方になってしまいます。そうすると、オーバープロネーションを引き起こしてしまいます。

そけい部を挟み込むには、まずは胴体の台形の形をつくること。そして、肩と股関節のラインで区切った胴体部分を、回転イスに座って回るイメージで回転させます。このとき、膝のお皿は前に向いているかチェックしましょう。

体が切り替わる瞬間のバネを使う

たとえば、左の写真のように、右脚に体重が乗っているとき、左の大転子は中に、右の大転子は外に移動します。このとき、右の大転子に付着する筋肉が伸びています。そこから、右の大転子が中に入るタイミング、つまり動きが切り替わる瞬間に、筋肉が縮むことでバネが発動するのです。また、このタイミングでコシを入れることで、バネはさらに増大します。

次のステップまでにおさえておくこと

そけい部を挟み込むことで、着地のポイントを体の真下に寄せることができる。そうすることで、オーバープロネーションを改善し、筋肉の無駄使いを解消する。

STEP 26

上と下のコシを前へ押し出す

ここではSTEP13で可動域を広げた体の上下のコシを前に押し出します。着地脚の上を胴体が通過するタイミングで、股関節が外旋し、アウトエッジに体重が乗ります。その瞬間、「上のコシ」と「下のコシ」を前に押し出すと、体がより弾む感覚が得られます。走りに落とし込むためには、動的ストレッチが効果的です。

CamScannerでスキャン

胴体と腕を連動させるエクササイズ

脚を横に開き膝を曲げます。その状態で胴体を左右に回転させると、胴体の動きに腕は連動してヌンチャクのように動きます。また、回転が切り替わる瞬間に、仙骨で動きを切り替え、アウトエッジに重心を乗せます。

股関節の外旋と、コシを前に押し出すタイミングを合わせる

着地脚の上を胴体が通過するタイミングで、股関節が外旋します。このとき、アウトエッジに重心が移動すると同時に仙骨を前に押し出します。股関節の外旋と、上下のコシを前に押し出す動きのタイミングを合わせることで、切り替わりのパワーが最大限になります。

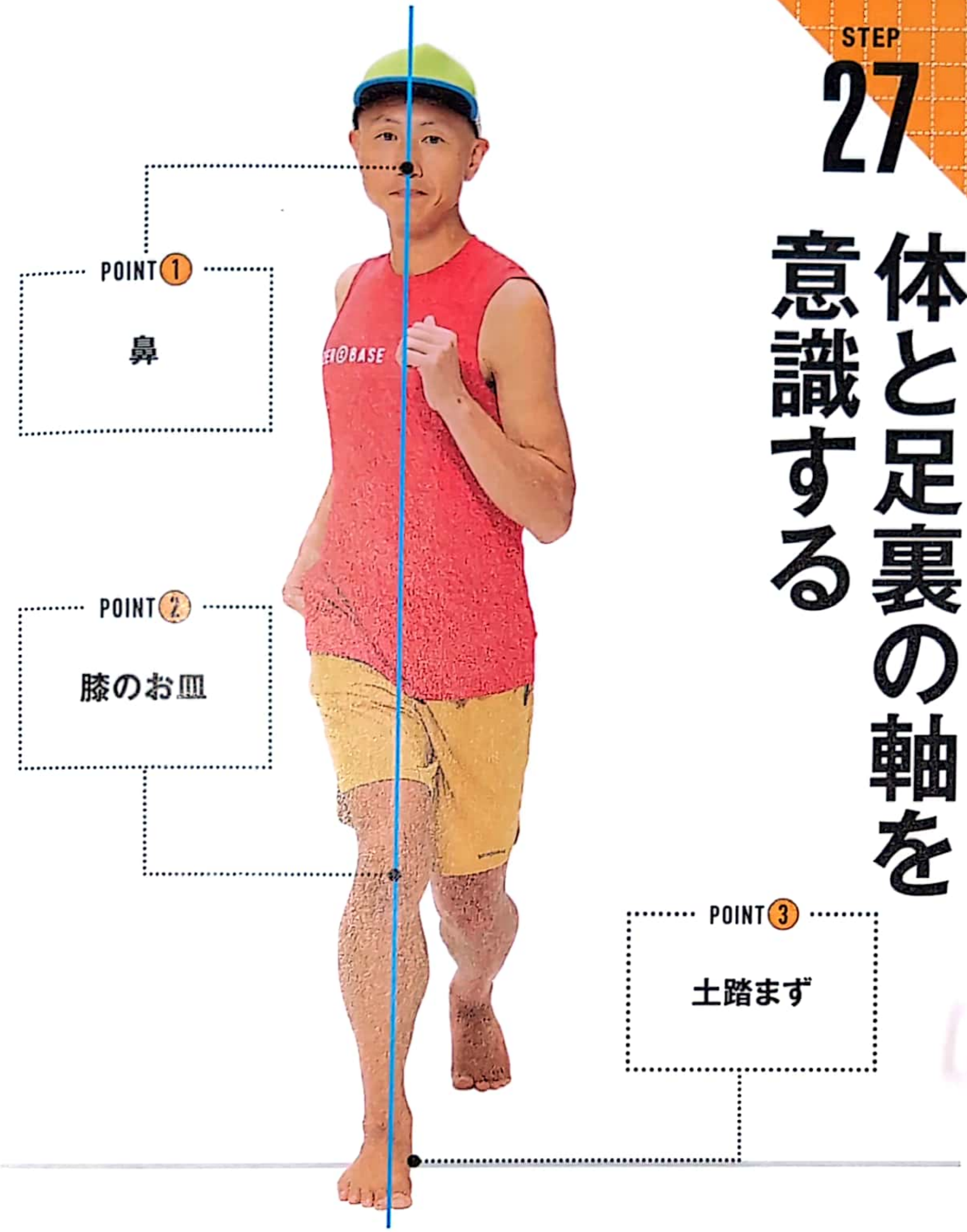
次のステップまでにおさえておくこと

股関節の外旋運動と、上下のコシの動きが合わさる瞬間に最大限のパワーが生まれる。それによって、よりダイナミックな走りが可能に。

CamScannerでスキャン

STEP 27

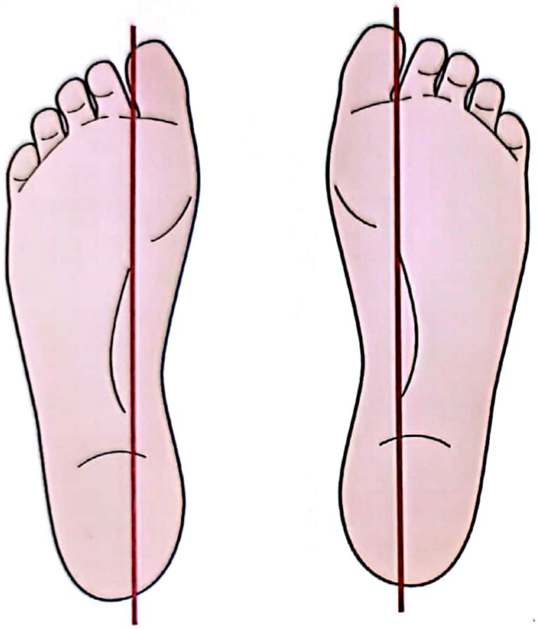
体と足裏の軸を意識する



STEP24 ～ 26 では走りに実践的な胴体の使い方をお伝えしました。ここからは着地にフォーカスしていきます。スムーズな着地には、体全体の軸をつくることが大切です。体の軸は、正面から見て、鼻・膝のお皿・土踏まずが一直線になるライン。この軸の上を脚が移動していくイメージです。走っている間、この軸が左右にブレないように意識しましょう。

CamScannerでスキャン

足裏にも軸がある



じつは足裏にも軸があります。足裏の軸は、親指と人差し指の間から踵の中心までのライン。この軸に、つねに体重が乗っている状態が理想的です。体の動きに伴って軸の外側と内側を重心が移動していくイメージで動かしていきましょう。

着地時、足裏の軸がブレないようにする

一般的なミッドフット走法は、アウトエッジから着地することが多いですが、スピードに乗るほど、オーバープロネーションを引き起こしやすいので要注意です。STEP 20でもお伝えしたように、足裏の軸と地面ができるだけ平行になるように着地することを再確認してください。

次のステップまでにおさえておくこと

スピードに乗った状態でこそ、体の軸を意識する。とくに足裏の軸は、安定したまっすぐな着地のガイドラインとなる。

CamScannerでスキャン

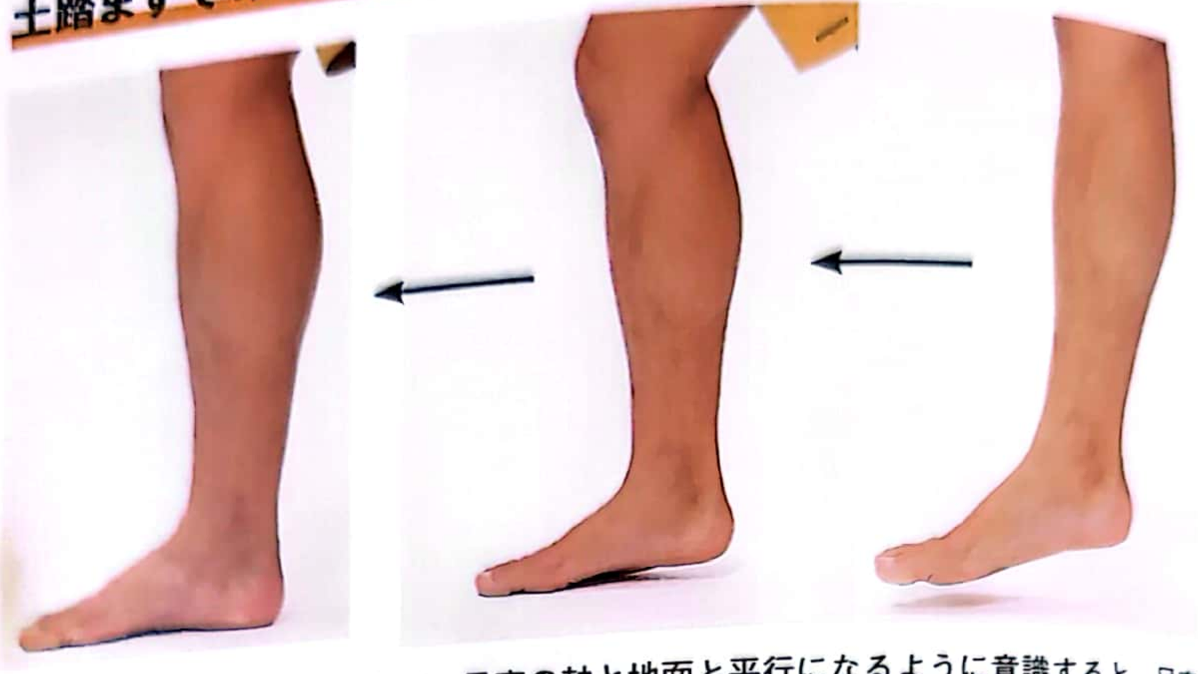
STEP 28

土踏まずに体重を乗せる

STEP20で、足裏全体で着地する大切さをお伝えしましたが、スピードに乗ってくると、最初の接地は、どうしても足の外側での着地になってきます。しかし、脚でそけい部を挟み込む動きを身につけることで、足の外側での接地後、自然と土踏まずあたりに体重を乗せて着地することができます。詳しい着地時の流れは、次のページで解説します。

CamScannerでスキャン

土踏まずでの着地の流れ



地面にコンタクトする直前に、足裏の軸と地面と平行になるように意識すると、足裏全体での着地が可能になります。着地したら、股関節を外旋しながらアウトエッジに体重を乗せて、足裏の重心を拇指球へと移動させていきます。

着地時の土踏まずのアーチに注目

土踏まずのアーチは、26個の骨で構成されています。アーチを崩して衝撃を吸収する機能と、アーチを作ってバネを発動させる機能が備わっています。足裏全体で着地した後、土踏まずに体重を乗せることで、それらのシステムが正常に機能します。

次のステップまでにおさえておくこと

土踏まずに体重を乗せるには、脚でそけい部を挟み込む。また、足裏の軸を意識して着地することで重心が踵から拇指球へ移動しやすくなる。

CamScannerでスキャン

STEP 29

拇指球に体重を集める

着地して、土踏まずに体重を乗せた後、アウトエッジに体重を乗り込ませていきながら、同時進行で大転子をセンタリングします。大転子を体の内側へセンタリングすると、拇指球に体重が集まります。このタイミングまで股関節を外旋させておくことができると、土踏まずのアーチの剛性が出てバネが生まれ、前への推進力が得られるのです。

CamScannerでスキャン

後ろから軸足の動きを見てみよう

大転子をセンタリングして、足裏のアウトエッジから拇指球に体重を乗り込ませていくとき。股関節が内旋していると土踏まずのアーチがつぶれてしまいます。逆に外旋することでアーチが上がり前進運動の推進力となります。

大転子を動かすラウンジエクササイズ

大転子を指でおさえて、胴体が台形になるように片脚で立ち、胴体を回転させます。片脚立ちした方の大転子を、内側に押し込みながら、一歩大きく前に踏み出し、後ろ脚の拇指球に体重を乗せます。左右交互に行いましょう。

次のステップまでにおさえておくこと

大転子をセンタリングして、拇指球に体重を集める。このとき、股関節の外旋を維持し、土踏まずのアーチの剛性を高めることで、バネが効いた走りができるようになる。

CamScannerでスキャン

STEP 30

拇指球でスムーズに離地する

筋肉の無駄使いを減らす走り方のコツをシンプルにまとめると、できるだけ体に近い位置で着地して、離地のポイントをいかに後方にするかになります。ここでは離地のポイントを後方に移動するのとあわせて、大転子のセンタリングや、土踏まずのアーチのバネを活かすことをおさえておきましょう。ここまでの 30 の STEP が実践できるようになれば、痛みを感じずに、驚くほどラクに体が前に進んでいく実感が得られるはずです。

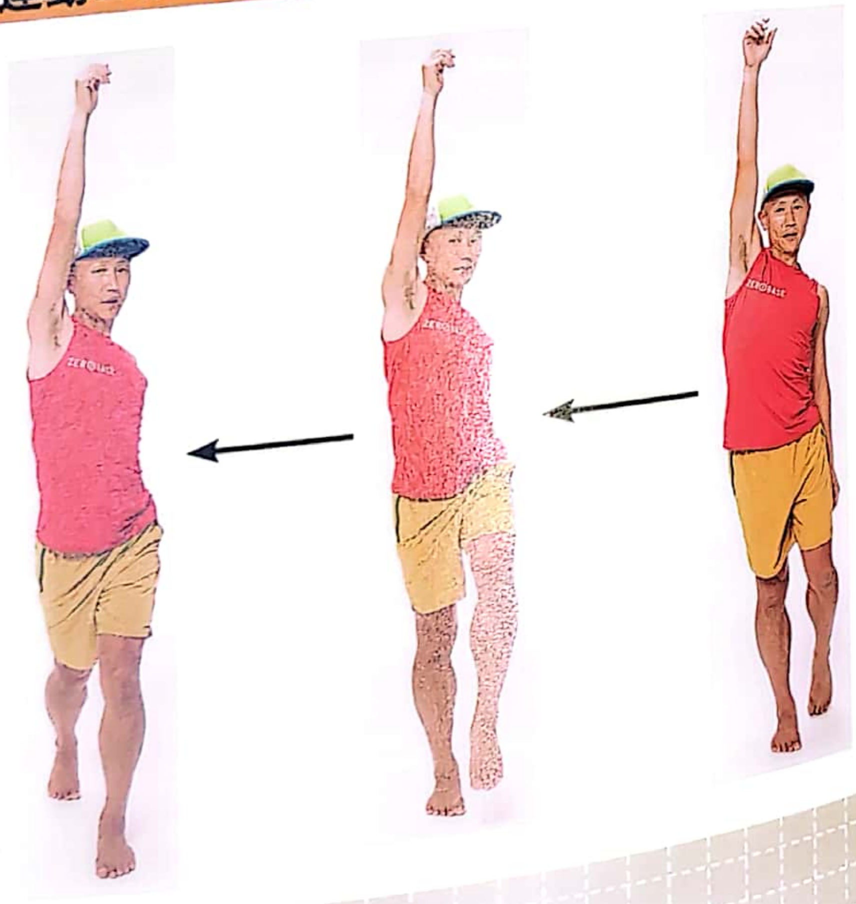
CamScannerでスキャン

アウトエッジに乗りながら、小指で地面を踏む

股関節が外旋し、アウトエッジに乗るとき、小指で地面を踏み込みます。このとき小指が浮いてしまう人は、オーバープロネーションをしている可能性が高いです。小指で地面を踏めているのかは、シューズを履いているとわかりにくいので、裸足で歩いたり、走ったりして確認するのをおすすめします。

まとめのランジ運動エクササイズ

右手を上に左手を下に伸ばします。右脚に体重を乗せて左膝を上げて、胴体の台形を保って、左脚を大きく一歩前に踏み出します。左右交互に行いましょう。



次のステップまでにおさえておくこと

着地は体の近く、離地は体の後方。小指を開いて地面を踏み込むことで、アウトエッジに体重を乗せることができ、スムーズに離地できる。

CamScannerでスキャン

COLUMN 5

第4週チェックシート

ここまでで4週間の30STEPは終了です。ミッドフット走法を習得できたら、この後は実践的なランニングメニューへ移行します。その前に、走りながら、以下のポイントを確認しておきましょう。

1. 大転子を指標にして、胴体を台形に動かせる
2. 胴体をひねらずに、面で回すことができる
3. 着地時、鼻・膝の内側・土踏まずの軸が作れている
4. 足裏全体が地面と平行に着地できている
5. 離地時、小指が広がっている
6. 離地時、脚が内旋・外旋していない

速く走ろうとすればするほど着地は乱れる

足裏全体で着地することを意識しすぎるのではなく、胴体の動きの結果として着地できるということを忘れないようにしましょう。着地にだけ意識が傾くと、足首周りの筋肉に無駄な力が入り、ケガの原因となってしまいます。

また、胴体を回す際にお腹をひねってしまうと、臀部のダイナミックなパワーを活用することができません。また、着地のポイントが胴体の真下よりも、かなり前になってしまうので、大きなブレーキをかけながら走ることになってしまいます。私自身、速く走ろうとすればするほど、胴体を面で回すことができず、脚の筋肉が主役になった走りになりがちです。そうなると、足裏全体での着地もできず、股関節の内旋が優位な走りになってしまいます。スピードトレーニングをする際は、とくに気をつけなければいけないポイントです。

CamScannerでスキャン

ミッドフットランメニュー

ここでは、ミッドフット走法の定着に効果的なランニングメニューを2つご紹介します。これまでのSTEPの内容を確認しながら実践してみましょう。

MENU1 ビルドアップラン

ビルドアップランは、胴体の動きを確かめながら、自然にペースが上がって行くようにするトレーニングメニューです。最初はウォーミングアップとしてゆっくり走って、それから自由に気持ちよくペースアップしていきます。

〈メリット〉はじめはゆっくり走ることで、体の動きを整えながら走ることができる。頑張って走ろうとすると、どうしても脚が暴れてしまい、効率よく走れないので注意。

MENU2 ウェーブラン

ウェーブランは、ランニング中にペースを上げ下げするトレーニングメニューです。たとえば、1分間ペースアップしてみたら、1分間ペースダウンするというセットを何回か繰り返します。ペースダウンする局面では、息を整えると同時に、体の動きもチェックしてみましょう。

<メリット>余裕のあるペースと全力に近いペースを交互に繰り返しながら走ることで、雑な走りをコントロールしつつ、強度の高い練習ができる。

CamScannerでスキャン

あとがき

私と金城さんは、ナチュラルランニングに携わっていらっしゃる方々の異業種交流会にて出会いました。そのときに、お互い高校陸上長距離界の名門校出身で、しかもケガを繰り返し悩んでいた経験を持つということで意気投合したのです。私たちと同じような悩みを持つランナーが今でもかなり多いこと、そして、そういうランナーを救いたい、ということ。

そのためにも、私と金城さんが日々研鑽を積んでいる「ナチュラルランニング」の考え方を広げていくこと。本書は、その第一歩です。

ナチュラルランニングとは、人間本来の「自然な」走り方のことです。とくに、金城さんは足元から、私は胴体からアプローチするということは大きな違いでした。

しかしだからこそ、このような共著という形はとても刺激的でした。お互いの意見を交換しながら、ランニング熟練者の方にはもちろん、ビギナーの方、そしてウォーキングを楽しんでいらっしゃる方にも理解していただきやすい内容になるよう工夫しました。

CamScannerでスキャン

本書ではナチュラルランニングの理論をベースに、4週間でミッドフット走法が身につく30STEPをご紹介しました。できる限り易しくお伝えしたつもりですが、なかには習得しづらいSTEPも少なからずあったかと思います。そんな方に向けてアドバイスを4つまとめておきます。

① 足裏の重心移動の感覚がよくわからないときは、まず裸足で。足裏全体に体重が乗りにくいと感じる脚には、片踏みを繰り返す。

② 姿勢作りは継続が大事。体のクセが自然と治るように、練習後やお風呂上がりなど、時間を決めて、毎日コツコツエクササイズを続ける。

③ 胸を開くとコシが入る。肩の力を抜いて、脚は前に出そうとせず、地面にストンと落とすイメージで歩く。

④ 走っているときは、走り出しの5分くらいで動きをチェック。それ以降は逆にフォームのことはあまり考えすぎず、自分の息のリズムだけに集中する。

ぜひ、各STEPの習得に困ったときのご参考にしていただければと思います。

CamScannerでスキャン

また最後に、みなさんがミッドフット走法を自分のものにして、レースでのタイムアップを目指していくにあたっての注意点を少しお話させてください。

私も金城さんも、競技生活を送っているときはとにかく、「距離」「時間」「自分の体重」など、数字との関係性の中に満足感を得ることが多かったです。「今月どれくらい走ったか?」「これくらいのタイムでは走らなければいけない」「体重はこれ以上重くしたらいけない」など。

もちろん、レースに参加する上では、数字を全く意識しないということはないでしょう。しかし、数字というわかりやすい指標に意識をとらわれすぎてしまうことは、大きな問題となり得ます。

その問題とは、数字との付き合い方をコントロールできなければ、体が数字にコントロールされてしまうということです。数字にとらわれすぎることで、自分の体のことがなおざりになってしまう。

マラソンブームが過熱する中で、このような問題を抱えている、または抱えていることにも気づいていないランナーが、ものすごく多いと感じています。

CamScannerでスキャン

ウォーキングやランニングは、生涯ずっと満喫できるアクティビティです。だからこそ、まずは、ご自身の体の声に耳を傾けることの重要性と、その喜びに気づいていただければと切に願っています。

本書が、みなさんの新しいランニング人生の始まりのきっかけになれれば幸いです。

2018年10月

高岡尚司
金城みどり

CamScannerでスキャン

著者プロフィール

高岡尚司　Shoji Takaoka

1978年生まれ。熊本県出身。自身が提唱する「ゼロベースランニング」のメソッドをベースにしたランニングクラブを主宰。ランナーがケガなく、生涯を通してランニングを満喫できるようなサポートを行っている。また、熊本国府高校陸上競技部長距離ブロックのコーチとして活動しながら、熊本でトップアスリートを育成するクラブを計画中。その他には、保育園などで「裸足で走る教室」を開催し、子どもたちの足育活動にも取り組んでいる。

2000年5月 関東インカレ 1500 m 2部準優勝

2012年11月 裸足フルマラソン前日本記録（2時間45分39秒）樹立

「ゼロベースランニング」ホームページ ↓

「ゼロベースランニングチャンネル」で動画を公開中 ↓

金城みどり　Midori Kaneshiro

1980年生まれ。京都出身。学生時代は立命館宇治高校陸上部に所属し、全国高校駅伝に出場。大学卒業後は航空会社の客室乗務員として勤務。国内外の滞在先でのランニングを重ねる中で、スロージョギングの喜びを知る。2015年に「体を大切にしながら生涯長く走ることを楽しむ」をテーマとした「葉山ナチュラルランニングクラブ」を設立。また、「BEACH 葉山アウトドアフィットネスクラブ」にてBARE FOOT RUN プログラムを担当。主に姿勢改善ストレッチ、二軸感覚のジョギング・ウォーキングの指導を行っている。東京、神奈川を中心に多数のイベントの講師を務めている。

協力：なみあし身体研究所代表　木寺英史

　　　姿勢改善トレーナー　山田宗司

「葉山ナチュラルランニングクラブ」ホームページ →

CamScannerでスキャン